

stilo

MODA PARA LA MUJER REAL

Candela **SERRAT**

En portada, la actriz
hija de **JOAN MANUEL**

“De mi padre he aprendido
que las cosas a medias no
salen bien”

Si te entra
la **VENA FIT**,
elige bien tus
ZAPAS

- running • pádel
- pilates • crossfit...

¡Por fin está
permitido mezclar!
PRINT BLOCK
Los **COMBINADOS** que
mejor te sientan

**OPERACIÓN
BIKINI**
24 **TRATAMIENTOS**
para un **superbody**



EN EL INTERIOR
40 páginas con looks
PERFECTOS
para invitadas
y novias
¡Sin arruinarte!

Lo sabemos todo de
**CHINO
DARÍN**
Y TE LO VAMOS A CONTAR

WE ❤️
(denim)
52 VAQUEROS
**efecto
cuerpazo**
(que de verdad funcionan)

- ★ RESALTA TU CULO ★ ALARGA TUS PIERNAS ★ POTENCIA TUS CURVAS ★ MARCA SILUETA

Ponte a tono EN CABINA

Para reforzar la eficacia de los cosméticos, hemos seleccionado estos tratamientos top. Los hay para todos los bolsillos y necesidades. Algunos tienen lista de espera, así que no lo pienses demasiado.

Texto: Esther Villegas. Fotos: Cordon / iStock.



MENOS VOLUMEN

"Sea cual sea el diagnóstico, el primer paso debe comenzar con una sesión de drenaje que depure el organismo." Alliance Reset, de **Carmen Navarro** (www.carmennavarro.com), combina masajes manuales con las técnicas mecánicas del último LPG, Alliance, con el fin de movilizar la grasa y activar la circulación para producir colágeno. Entre 5 y 10 sesiones (220 €/sesión).



QUEMA CALORÍAS

El protocolo quemagrasas de **Santum** (www.santum.es), en Madrid, incluye radiofrecuencia, para activar la circulación y movilizar la materia grasa acumulada, así como ultrasonidos, para combatir la piel de naranja. "Además, envolvemos la zona con una mezcla de hierba mate y café, lo que proporciona una sensación de ligereza, y acabamos con una crema de mantenimiento", explican. 90 €/sesión.



FUERA GRASAS

Consigue un culo de infarto en el **Instituto Médico Láser** (www.iml.es), donde realizan la técnica Tanga Lift, que quita donde sobra y pone donde falta con el lipoláser y la lipotransferencia: "Combatimos primero la grasa localizada en el triángulo del tanga, la banana subglútea y las pistoleras; luego, se trabaja para redondear y levantar." Consulta el precio en el 917 024 627.

ACTÚAN DE NOCHE

Duerme tranquila, ellos trabajan por ti. Mientras los adipocitos se preparan para acumular grasa, aprovecha la noche para luchar contra la flacidez y la grasa. Inclúyelos en tu rutina para levantarte menos pesada.

- 45 €** Body Treat Remodelling, de Montibello
- 57,60 €** Reductor Celunight, de SkinClinic
- 39,49 €** Slim Design noche, de Elancyl
- 49,90 €** Gel reductor intensivo 7 Noches, de Somatoline Cosmetic

• La textura en gel es más ligera y refrescante.



PECHO SIN COMPLEJOS

En Madrid, en **The Beauty Concept** (www.thebeautyconcept.com), comienzan con un *peeling* en el escote para después "aplicar una mascarilla que se deja actuar 20 minutos. A continuación, un masaje con un cóctel de sueros para estimular el colágeno. Se puede finalizar con radiofrecuencia para tonificar la zona", nos comentan. 120 €/sesión.

La buena noticia es que aún puedes quitarte esos centímetros que se han instalado en tu cintura. Y la mala, que los hoyuelos y la textura irregular de la piel por acúmulo de grasa, lo que se conoce como celulitis, afecta al 85 % de las mujeres. Esta antipática visitante no es otra cosa que "las depresiones y oquedades que producen los tractos fibrosos que se entrelazan con las células grasas y tiran de la piel hacia dentro", según el **Dr. Antonio Castellano Miralla**, del **Instituto Médico Miramar**. La sufrimos todas: delgadas y redonditas. Pero no está todo perdido. "Este problema no está relacionado con el sobrepeso, no se soluciona solo haciendo dieta o ejercicio", aclaran los expertos de **LPG**. Para empezar, no hay que dejar los deberes para el último momento. **Carmen Navarro** se centra en estas tres asignaturas: reafirmar, perder volumen y hacer frente a la celulitis. Esta nos puede arruinar el verano, igual que las estrías o la flacidez. Una advertencia: los cosméticos no son infalibles. Mejora su rendimiento tanto con una dieta equilibrada como con estos tratamientos estéticos que hemos seleccionado. No te olvides de los reafirmantes que actúan de noche. Lo mires por donde lo mires, no tienes excusa para no presumir de tipazo.

Este tratamiento en spray se aplica en el suje para tonificar el pecho.



29,90 €
Bust Infuser,
de Talika



32,50 €
Gel
reafirmante
de senos, de
SkinClinic



39,95 €
Bust Shaping
Cream, de
Esthederm



42 €
Reafirmante
Super Bust,
de Biotherm



ESCOTE DE INFARTO

"El canalillo es una de las zonas más sensibles", afirma **Paz Torralba**, directora de **The Beauty Concept**. "El pecho está sujeto por el músculo suspensorio y es fácil que pierda volumen y firmeza por cambios de peso asociados a dietas estrictas." La esteticista **Marta García** propone gimnasia facial: "Repetir la palabra *equis* o la letra *o* y exagerar la sonrisa refuerza los músculos próximos". El **Dr. Lajo Plaja** recurre a microinyecciones con Volite (ácido hialurónico) para perfeccionar la piel en una sola sesión.



ADIÓS MICHELÍN

¿Te has encaprichado de un *crop top* con el que no te atreves porque te acompleja tu barriguita? "La flacidez del abdomen es consecuencia de cambios hormonales que conllevan un descolgamiento e incluso la aparición de estrías", aseguran en **Clinicas Dorsia**. La **Dra. María José Barba** (**Clinica Barba Martínez**) recurre a hilos tensores para tonificar la zona "que se puede ver alterada por hernias y hasta *piercings*".



46 €
Sérum Morpho
Fitness Slimming,
de Esthederm



66 €
S.O.S Vientre
Plano, de
Orlane



19,50 €
Envoltura nutritiva
Sauna & Spa, de
Natura Siberica



Hidrata y suaviza en un solo gesto.

20 €
Reafirmante
Silhouette Xpert,
de Sensilis



26 €
Crema reafirmante
detox, de Freshly
Cosmetics



La actriz **Emily Ratajkowski** (26) encabeza la lista de las actrices más *sexys*.