

# BIENESTAR

OFERTA

~~1,95~~  
**1** €

**SALUD**  
LO QUE DICEN  
TUS OVARIOS

**FITNESS EN  
PAREJA**  
DISPARA TU  
DESEO SEXUAL

**SIN ALCOHOL**  
¿POR QUÉ  
PASARSE AL  
'TEETOTALISM'?



*Cristina Castaño*

*"Hago lo contrario de lo que me dicen que tengo que hacer"*

# FELIZ

*por ti misma*

LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD EXISTE  
Y TÚ LO TIENES TODO PARA RESOLVERLA

# 12

**'BEAUTY TIPS'**  
PARA LUCIR  
CUERPO



objetivobienestar.com  
Canarias 1,15€  
Portugal 1,50€

## Cuerpo firme

La madre de todas las batallas es la flacidez, incluso para las delgadas. La elasticidad de la piel se deteriora con los cambios bruscos de peso y con la edad. Se disimula bajo la ropa. Al llegar el calor, descubrimos esas rodillas con *pellejo* o una tripa *arrugada*. Las lociones y aceites reafirmantes corporales aumentan la hidratación en pocos días. Hará falta un mes para ver mejoras claras en la turgencia. Y seguir usándolas de por vida.

**TODO EN SU SITIO.** Carmen Navarro ha sido de las primeras en estrenar la máquina *Alliance de LPG*. Un auténtico *lifting* corporal sin cirugía que desfibrosa el tejido a nivel interno, libera las grasas localizadas y estimula los fibroblastos para producir ácido hialurónico, colágeno y elastina. En otras palabras: cuerpo rejuvenecido, contornos afinados y cero flacidez. Los resultados son visibles a partir de la tercera sesión y se recomiendan entre cinco y diez sesiones, una a la semana (220€).

**CON BISTURÍ.** "Tras el embarazo, muchas mujeres se quejan de que les queda una barriguita abultada, mezcla de distensión de piel y acúmulos de grasa. Se soluciona con una mini abdominoplastia o Tummy Tuck", explica el cirujano Antonio Tapia. "Exige un posoperatorio algo incómodo, así que lo ideal es hacerla un par de meses antes del verano" (7.500€).

**APUESTA POR EL EJERCICIO.** La falta de tono muscular acentúa la flacidez. Con una buena rutina de tonificación, en un mes ya vamos a notar el cuerpo mucho más firme. Eso sí, hay que dedicarle tres y cuatro días a la semana para ver cambios. Cabe mentalizarse e incorporarlo a la rutina.