

!Stock

La última generación de aparatos médico-estéticos para recuperar tu cintura

QUIZÁS TAMBIÉN
TE INTERESE >

Descubre la última generación de aparatos médico-estéticos capaces de lograr, en tiempo récord, que recuperes tu cintura de avispa, esculpas tus piernas, bajes una talla o plantes cara a la dichosa celulitis. Así, este verano podrás lucir tipazo.



MAMEN RUIZ PUERTAS | WOMAN.ES

14 de julio de 2017

Sin duda, son la artillería pesada, la más innovadora aparatología para remodelar el cuerpo y combatir todos y cada uno de los problemas estéticos que arruinan la silueta. Algunas máquinas luchan contra la ley de la gravedad que va

NEWSLETTER

Suscríbete a nuestra Newsletter y recibe las últimas noticias

SUSCRÍBETE



LO MÁS VISTO

01

El mensaje de Paula Echevarría a David Bustamante

02

Letizia Ortiz impresiona en Buckingham Palace de rojo Varela

03

Las zapatillas rosas son para el verano

04

¿Qué piensan ellos en la cama?

05

Audiencia: **68.652 UU**

VPOE (beta): **642 €**

Autor:

Google Rank: **6**

Documento: **2/20**

País: **España**

Tipología: **Medios Online**

Ranking: **7**

Fuente Datos: **Alexa**

según los resultados de los estudios clínicos realizados.

Tratamiento: 3 sesiones con intervalos de 15 días entre una y otra. Los mejores resultados se constatan 28 días tras la última aplicación.

Precio: 1.500 € (las 3 sesiones).

Más información: Centro Dermatológico Estético (Alicante). Tel. 965 140 460.
Clínica Planas (Barcelona). Tel. 932 032 812.

Los equipos más vanguardistas combinan hasta tres y cuatro tecnologías en un mismo aparato, un tratamiento corporal 360° en el que se trabaja, a la vez, la celulitis, la pérdida de volumen y la flacidez.

Alliance Cellu M6. Una talla menos

¿Qué es? Una tecnología patentada de **LPG** que incorpora un cabezal con un rodillo y una válvula motorizados, combinados en una aspiración secuencial, que trabajan para estimular y movilizar los tejidos en profundidad. El sistema de masaje patentado **Endermologie** que realiza emula con fidelidad el ejecutado manualmente por un fisioterapeuta. Gracias a una tablet inteligente que incorpora, los tratamientos se personalizan a las necesidades específicas de cada paciente.

¿Para qué sirve? Ya sea en vientre, cartucheras o muslos, libera la grasa de los adipocitos. Realiza un masaje tisular profundo y una succión discontinua y vibratoria, que activa el sistema circulatorio, mejora la celulitis, estimula la producción de colágeno, aumentando la firmeza y elasticidad de los tejidos.

Tratamiento: Se recomiendan 12 sesiones y los resultados se empiezan a notar a partir de la tercera. Prometen resultados espectaculares: un 70 % de reducción de la grasa localizada; un 71 % de aumento de la firmeza; un 67 % de disminución de la piel de naranja y la pérdida de hasta 5 centímetros de cintura.

Precio: Desde 60 €/sesión.

Más información: Tel. 918 289 035. endermologie.es

Liporadiologie Vinci. Push up glúteos

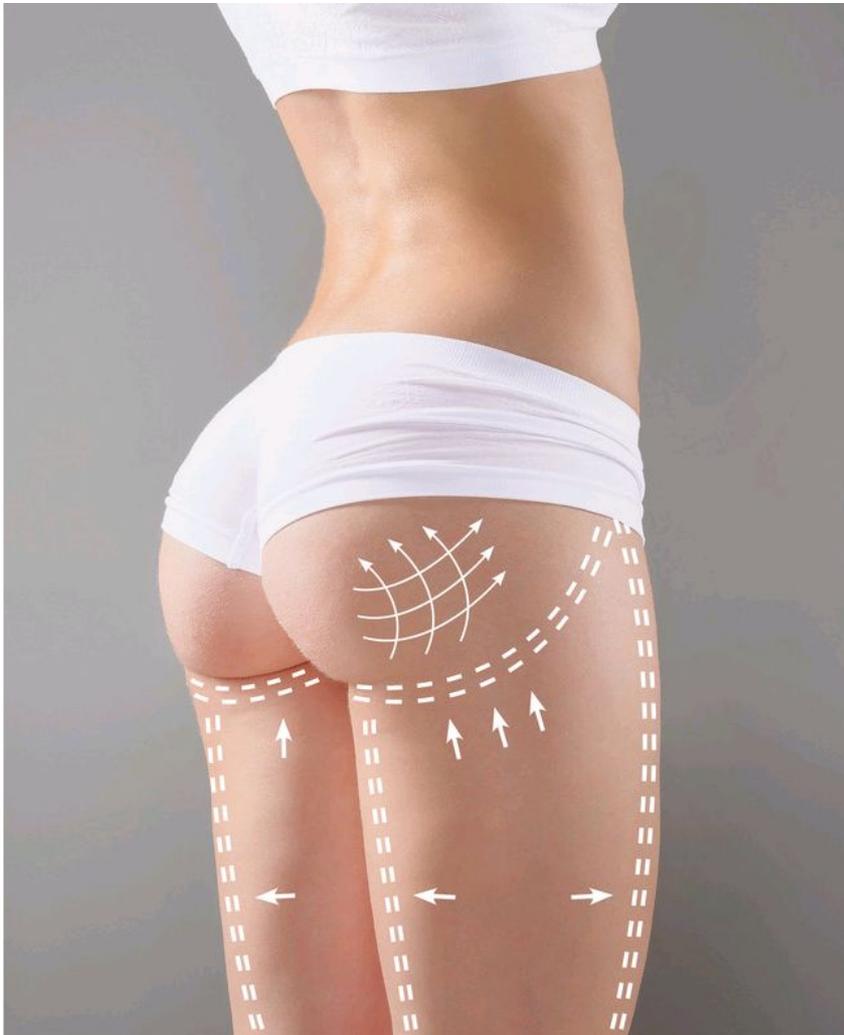
¿Qué es? Una plataforma que combina varias tecnologías. Entre ellas, radiofrecuencia bipolar que reafirma; crioterapia para deshacer las células grasas; led de luz infrarroja que acelera la lipólisis, reduce centímetros, al tiempo que oxigena y nutre el tejido; y rodillos de succión y masaje mecánico que, además de drenar, remodelan y reafirman.

¿Para qué sirve? En el caso de los glúteos, se aplica la vacumterapia para drenar y se combina con radiofrecuencia y luz led, con el objetivo de reducir y reafirmar. Si, además, hace falta insistir en los nódulos adiposos, una vez cada tres semanas se aplica una sesión de crioterapia con vacumterapia.

Tratamiento: 12 sesiones, a razón de 2 semanales.

Precio: 82 €/sesión.

Más información: Carmen Navarro. Tel. 914 450 632.



Es imprescindible que controles la alimentación y hagas ejercicio. | iStock

Prothermic. Cuerpo de infarto

¿Qué es? Un sistema multipolar que combina y alterna cuatro tecnologías punteras para trabajar y remodelar, en cada sesión, todo el cuerpo. Lo consigue gracias a la radiofrecuencia, un diodo emisor de luz, la crioterapia y la vacumterapia.

¿Para qué sirve? La sinergia de estas cuatro tecnologías actúa estimulando los tejidos desde las capas más internas, para atacar las células grasas, perder volumen, a la vez que combate la flacidez. reafirmanfo y tonificando todo el cuerpo. Y sin dolor ni molestia alguna para la la paciente.

Tratamiento: 5 sesiones.

Precio: 600 €/ bono de 5 sesiones.

Más información: Carmen Montalbán. Tel. 915 917 052.

Ondas de choque. Muslos de acero

¿Qué es? Este equipo genera ondas acústicas, en forma de una vibración intensa que activa la microcirculación, al tiempo que estimula la creación de nuevo colágeno que se traduce en una mejora de la firmeza, elasticidad y textura de la piel. Además, la sucesiva contracción y relajación de las ondas rompe los septos fibrosos presentes en los tejidos afectados por la celulitis y provoca un drenaje potente del tejido.

¿Para qué sirve? Consigue una remodelación de la zona tratada, gracias a la pérdida de volumen, reducción de la piel de naranja, eliminación de toxinas, generación de nuevo colágeno, lo que provoca incremento de la firmeza y elasticidad, y con el consiguiente rejuvenecimiento del área tratada. Los mejores resultados se consiguen en muslos y caderas.

Tratamiento: 10 sesiones, una a la semana.

Precio: 85 €.

Más información: Clínica Bioláser La Moraleja. Tel. 916 506 134.

71% es el porcentaje que aumenta la firmeza de los tejidos, con la nueva tecnología patentada por [LPG](#).

Ice Wrap. Frío que esculpe

¿Qué es? La última tecnología coreana que incorpora, en un mismo equipo, radiofrecuencia monopolar (muy potente) y crioterapia (frío focalizado que produce un efecto iglú sobre la piel), para ablandar y derretir la grasa más compacta, con la consiguiente pérdida de volumen, además de drenar y reafirmar.

¿Para qué sirve? Su misión es acabar con la grasa localizada de abdomen, piernas, brazos o glúteos, a la vez que reafirma. La crio-frecuencia calienta la capa grasa de la piel, entre 3 y 5 centímetros de profundidad, con una radiofrecuencia potente, al tiempo que aplica frío focalizado en la superficie del área tratada. Así crea el efecto iglú, que mantiene la temperatura elevada en el interior más tiempo, prolongando su efecto, incluso después de finalizada la sesión.

Tratamiento: 8 sesiones, una a la semana. Dicen que los resultados se notan después de la primera sesión.

Precio: 200 €/sesión de 90 minutos. Bono (8 sesiones): 1.400 €.

Más información: Skin Inc. Tel. 914 362 781.

Reaction. El 'antigravity'

¿Qué es? Este equipo combina la energía de la radiofrecuencia y la vacumterapia (terapia de vacío), lo que le permite trabajar con más precisión y una mayor penetración dérmica. La radiofrecuencia ataca los depósitos de grasa para reducir su volumen, mientras que la manipulación de vacío aumenta la circulación sanguínea y estimula el metabolismo. El resultado es una piel visiblemente más firme y tersa.

¿Para qué sirve? Esta radiofrecuencia, junto con la vacumterapia, tiene la posibilidad de realizar el tratamiento a tres niveles de la piel: profunda, media y superficial. Cuando actúa en profundidad reduce la adiposidad, a nivel medio aplaca la celulitis y en la superficie, tensa la piel. Así consigue reafirmar el abdomen, los brazos o muslos y aumentar la turgencia de los glúteos.

Tratamiento: 4 sesiones con frecuencia semanal y luego, quincenal.

Precio: 90 €/sesión.

Más información: Santum. Tel. 916 027 173.



Los tratamientos más efectivos para eliminar la grasa más persistente de flancos, rodillas o abdomen. | iStock

Elixis Elite. Brazos como rocas

¿Qué es? Una nueva modalidad de radiofrecuencia monopolar, que deposita calor controlado en la dermis y en la grasa superficial, sin afectar a la superficie. Así consigue reafirmar y tensar los brazos, al tiempo que estimula la producción de colágeno, prolongando sus efectos en el tiempo.

¿Para qué sirve? Gracias a la energía, que enfría la piel por fuera y la calienta por dentro, amplía su campo de actuación, generando proteínas de choque térmico y provoca neocolagénesis por estimulación del fibroblasto. Además, permite focalizar mayores niveles de energía uniforme, sin molestos picos de aumento de temperatura.

Tratamiento: 4 sesiones.

Precio: 200 €/sesión. Bono (4 sesiones): 755 €.

Más información: IML. Tel. 917 024 627. Clínica Dra. Valia Benítez. Tel. 915 760 112.

Lo último: Cellfina. El fin de la piel de naranja

¿Qué es? Un revolucionario tratamiento, mínimamente invasivo que elimina los antiestéticos hoyuelos, característicos de la celulitis. Las candidatas ideales son mujeres de 25 a 55 años, sin o con mínima flacidez, y con un índice de masa corporal por debajo de 35. El procedimiento se realiza en una única sesión que dura entre 45-60 minutos, y aseguran que los resultados duran, mínimo, tres años.

¿Para qué sirve? Cellfina trata los hoyuelos persistentes o piel de naranja, no la flacidez ni el exceso de grasa. Primero se aplica lidocaína para anestesiarse la zona a tratar; después, con un sistema que succiona el tejido al presionar sobre la piel, se crea un efecto de "vacío"; a continuación, se emplea un sistema de agujas para desbridar los tabiques o septos fibrosos que tiran de la superficie cutánea, liberando así los "hoyuelos" o depresiones característicos de la piel de naranja, con lo que se deja una superficie lisa y uniforme. Pueden aparecer hematomas o hinchazón en la zona tratada, pero remiten a los pocos días. Hay que llevar faja o medias de compresión durante 15 días.

Tratamiento: 1 sola sesión.

Precio: Desde 3.000 €

Más información: Clínica Dermatológica Internacional. Tel. 914 449 797.

TAGS: [Tratamientos](#), [Estetica](#)

RELACIONADOS



Cuida tu cuerpo y siéntete bien



Enemiga de nuestra salud y piel: la contaminación

MÁS LIFESTYLE

SIGUIENTES ARTÍCULOS

¿Dónde se queman más calorías en la elíptica o en la cinta de correr?



ISTock

¿Dónde se queman más calorías en la elíptica o en la cinta de correr?

QUIZÁS TAMBIÉN TE INTERESE

NEWSLETTER

Suscríbete a nuestra Newsletter y recibe las últimas noticias

SUSCRÍBETE



LO MÁS VISTO

01

El mensaje de Paula Echevarría a David Bustamante

02

Letizia Ortiz impresiona en Buckingham Palace de rojo Varela

03

Existe una diferencia entre las dos máquinas más solicitadas de cada gimnasio.



PAOLA LEI | WOMAN.ES

14 de julio de 2017

Entre las máquinas de gimnasio hay dos que siempre tienen cola de gente esperando, y son **la elíptica** y **la cinta de correr**. Son las más populares para hacer entrenamiento cardiovascular en una fecha en que se nos va acortando el tiempo de la operación bikini, y hay que intentar quemar la mayor cantidad de calorías posibles en menos tiempo.

La pregunta es cuál de las dos máquinas nos va a ayudar más en nuestro propósito. Todo depende, dirán la mayoría de los entrenadores, de lo que cada quien haga encima de la máquina, el ritmo que lleve y si esas actividades se pueden comparar entre sí.

Corriendo o trotando sobre **la cinta** suelen **quemarse más calorías** que en **la elíptica** donde no suelen quemarse más de 100 calorías por cada diez minutos, dice Mariotti, entrenador de Equinox, una conocida cadena de gimnasios de lujo de Estados Unidos. "Con **la elíptica**, en cambio tienes más oportunidades de liberarte del peso de los pedales por lo que es difícil calcular exactamente las calorías que se pierden. Probablemente se pierdan entre un 20 y un 30% menos que ese estimado de 100 calorías por cada diez minutos", dice el entrenador.

Eso no significa que **la elíptica** no sea eficaz para la quema de calorías pero todo depende del tipo de entrenamiento integral que tengas. "Si haces un entrenamiento de alta resistencia en **la elíptica** vas a quemar más calorías allí que caminando en **la cinta de correr** la misma cantidad de tiempo", dice el experto. "Pero si corres en la cinta a intervalos de diferente intensidad y con varios sprints en el entrenamiento en la cinta quemarás más".



via GIDHV

Las zapatillas rosas son para el verano

04

¿Qué piensan ellos en la cama?

05

MAQUINA

Este experto señala que cada máquina tiene sus pros y sus contras para el cuerpo. La gran ventaja de **la elíptica** es reducir el impacto para las articulaciones y proteger las caderas, a la vez que incrementa la resistencia de los glúteos y permite tonificar los brazos. "Nadie está muy seguro aún de que se trate de un movimiento natural para el cuerpo humano".

En **la cinta**, sin embargo, hacemos movimientos naturales que pueden impactar nuestras articulaciones, independientemente del ritmo al que entrenes. Sobre entrenar puede suponer poner en riesgo de lesión tus rodillas, pero al parecer se queman más cantidad de calorías.

La recomendación de los expertos es que si quieres perder peso y no tienes lesiones importantes busques una buena lista en Spotify de música para correr, te subas a la cinta y lo des todo, intercalando intervalos a ritmos intermedios con carreras de sprint.

TAGS: [Ejercicio](#)

RELACIONADOS



Qué comer según la hora en la que haces ejercicio



Los mejores ejercicios para perder peso sin sentirte demasiado desgraciada

ESTYLE SIGUIENTES ARTÍCULOS >

El truco definitivo para hidratarte este verano





!Stock

El truco definitivo para hidratarte este verano

QUIZÁS TAMBIÉN
TE INTERESE >

Sin aburrirte y con CERO calorías.



OLGA TAMARIT | WOMAN.ES

14 de julio de 2017

A estas alturas, ya sabes la importancia que tiene mantenerse **hidratada**. Beber, al menos, un par de litros de agua al día te aporta numerosos beneficios a nuestro organismo.

De media, nuestro cuerpo está formado por un 60% de agua. Está presente en el interior de nuestras células, en el espacio entre nuestras células, en nuestra sangre y en otros líquidos de nuestro cuerpo.

El líquido elemento desempeña unas funciones principales que aseguran el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo:

NEWSLETTER

Suscríbete a nuestra Newsletter y recibe las últimas noticias

SUSCRÍBETE



LO MÁS VISTO

01

El mensaje de Paula Echevarría a David Bustamante

02

Letizia Ortiz impresiona en Buckingham Palace de rojo Varela

03

Las zapatillas rosas son para el verano

04

¿Qué piensan ellos en la cama?

05

Transporta y distribuye los **nutrientes** esenciales para nuestras células como los minerales, las vitaminas o la glucosa.

Elimina las **toxinas** que producen nuestros órganos.

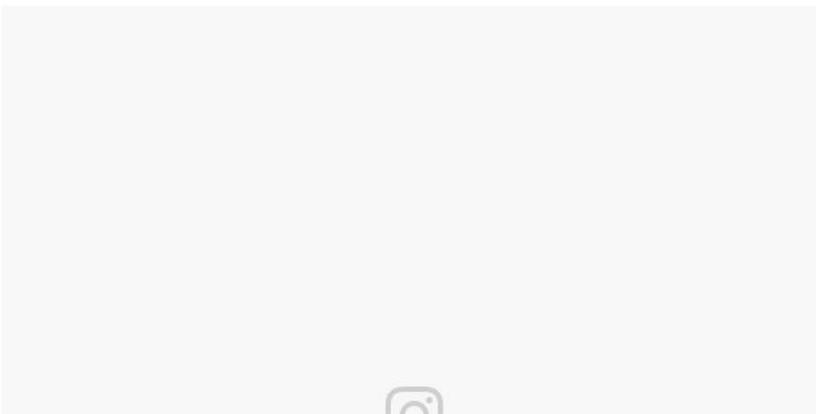
Ayuda en el proceso digestivo. Funciona como lubricante de nuestras articulaciones.

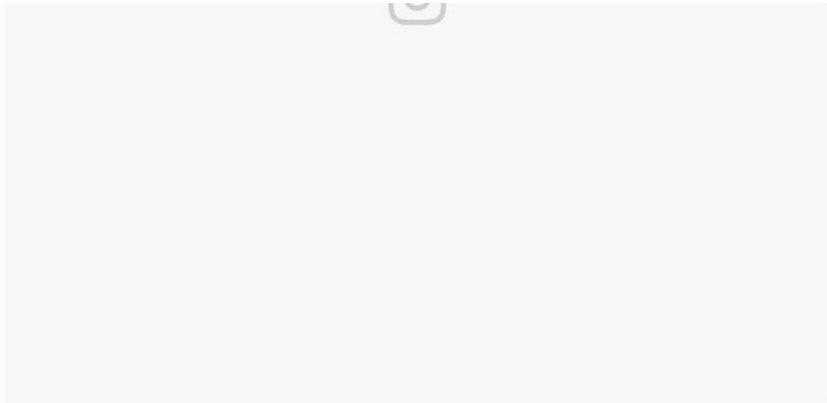
Regula nuestra **temperatura** corporal.



IStock

A pesar de todos los beneficios que aporta el **agua**, lo cierto es que -a veces- se hace un poco cuesta arriba eso que todas las modelos dicen seguir a pies juntillas, el mito de "los ocho vasos de **agua** al día." Si ya has probado el agua con limón y te ha gustado, te proponemos dar un paso más allá y probar a hacer tu propia 'agua de frutas'.

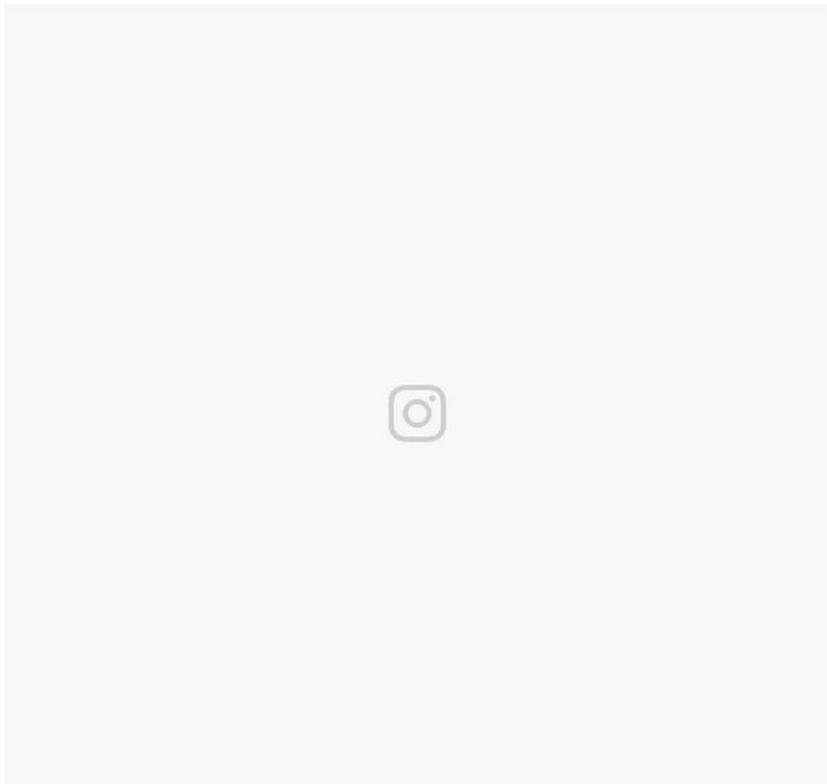




Rainbow Fruit Infused Water!! Drink the rainbow in the purest form of hydration!!☺ Does anyone else dream of themselves riding a magical rainbow like the young stallion they are?! Just me? Ok👉 FRUITS👉 Lemon Oranges Strawberries Blueberries Mint #portland #lemon #mint #rainbow #rainbows

Una publicación compartida de ★GARRETT★ (@sirplantsalot) el 12 de Jul de 2017 a la(s) 11:35...

El proceso es muy sencillo, solo tienes que introducir **fruta** fresca en una jarra de agua y dejar enfriar unas horas. El resultado, **refrescante** y sorprendente, no te defraudará. También puedes añadirle hojas de menta, hierbabuena u otras plantas aromáticas como romero.



Berry Infused Water!! Left or right which do you pick?!☺ TBT to blueberry grape mint vs blackberry raspberry mint waters heh heh!! #energy #pnw #raspberry #hydrate #mint

Una publicación compartida de ★GARRETT★ (@sirplantsalot) el 29 de Jun de 2017 a la(s) 12:2...

TAGS: [Nutrición](#), [Fitness](#)

RELACIONADOS



Tres trucos para acelerar al máximo tu metabolismo



5 meriendas 'healthy' para llevarte a la piscina

MÁS LIFESTYLE

SIGUIENTES ARTÍCULOS



5 meriendas 'healthy' para llevarte a la piscina



NEWSLETTER

Suscríbete a nuestra Newsletter y recibe las últimas noticias

SUSCRÍBETE





ISTock

5 meriendas 'healthy' para llevarte a la piscina

QUIZÁS TAMBIÉN
TE INTERESE >

Te damos cinco buenas ideas de 'snacks' para llevar a la playa o la piscina.



OLGA TAMARIT | WOMAN.ES

28 de junio de 2017

Es verano y tienes vacaciones o la jornada reducida. Te apetece ir a la **piscina** y complicarte poco en la cocina. Te entendemos y por eso queremos ayudarte dándote cinco ideas de '**snacks**' saludables, prácticos y deliciosos.

Lo primero es tener en cuenta son estos tres consejos que no debes perder de vista a la hora de preparar el '**snack**' para llevarte a la piscina:

1. Mantenerse bien **hidratada**. No olvides beber mucha agua. El exceso de calor y sudoración propios del verano hacen más fácil sufrir deshidratación. Puedes añadirle limón u otras frutas para darle algo de sabor.
2. **Verduras y hortalizas**, dos veces al día. En verano apetecen más los alimentos frescos. Es importante dar prioridad a estos alimentos que nos aportan agua, fibra, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y antioxidantes.
3. **La fruta, imprescindible**. Al menos tres piezas de fruta cada día. También la fruta nos ayuda a hidratarnos (contiene un elevado porcentaje de agua) y también a mantener las defensas antioxidantes de nuestro organismo. Nos aportan también vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, como la vitamina C, los polifenoles y los carotenos.

Con estos consejos a la vista, toma nota de estas cinco meriendas saludables para llevar a la piscina:

LO MÁS VISTO

01

El mensaje de Paula Echevarría a David Bustamante

02

Letizia Ortiz impresiona en Buckingham Palace de rojo Varela

03

Las zapatillas rosas son para el verano

04

¿Qué piensan ellos en la cama?

05

Fruta fresca cortada.

Fácil, rápido y delicioso.



Alargando la tarde en la Isla al final tendremos que ir corriendo al aeropuerto ¿se nota que no queremos irnos, verdad? . . . Podéis ver más por Stories
#solbeachhouse#ibiza#elsolbrillaenti#solbeachhouseibiza#beachhousemyway

Una publicación compartida de FitHappySisters (@fit_happy_sisters) el 26 de Jun de 2017 a l...

Rollitos de verduras y frutas envueltos en 'wraps' de arroz.

Prueba a mezclar todo tipo de vegetales con frutas exóticas como zanahoria con papaya verde. Te sorprenderá el resultado.



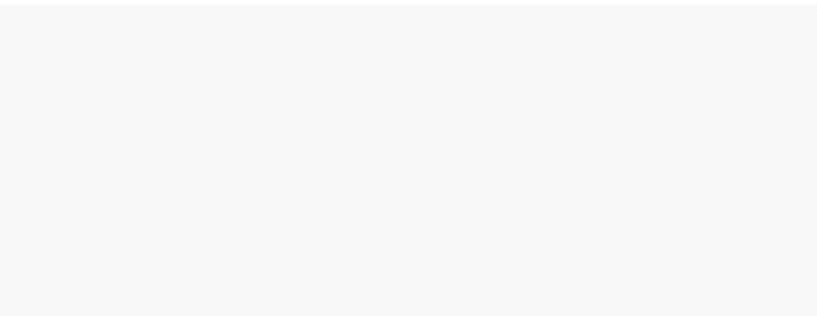


What are you craving right now? . I'm craving these rice paper rolls 😊😊😊 if only I had the things I need to make them....(not to mention it's 1am and probably not a good time for food prep!) . . #vegan #ricepaperrolls #colour #hanson25

Una publicación compartida de ami | vegan | sydney (@the_sunkissed_kitchen) el 22 de Jun de...

Helados artesanales.

Hazlos con zumo de fruta natural y moldes. Mételes en el congelador y ... voilà!





Pink grapefruits popsicles anyone ? Happy Friday !! ☺

Una publicación compartida de Sayo_R (@sayo_rk) el 9 de Jun de 2017 a la(s) 5:15 PDT

Pizza de sandía.

Corta la sandía en discos transversales y decora por encima con frutas, yougurt, chocolate, etc..



Watermelon PIZZA 🍷 Happy Monday hope it's jammin' ! . . . @healthhappysisters delicious healthy feed Tag us and use #flatlaytoday to be featured . . . #tablesetting #eeeeeat #pursuepretty #hypebeast #infatuation #noleftovers #foodilysm #lovefood #cheatmeal #spoonfeed #diy #foodbloggers #oodgawker #cheatday #devourpower #dailyfoodfeed #oodpornshare #weddingday #eatfamous #newforkcity #spoonuniversity #feedyoursoull #foodintheair #girleatsworld #winery #quotestoliveby #wine #fromwherelstand #plates

Una publicación compartida de Flatlays the Unique & Creative (@flatlaytoday) el 13 de Mar de 20...

Zumos de frutas y hortalizas.

El secreto es añadir un poco de agua de coco y espinacas a tus frutas favoritas.



Sometimes you just need a green smoothie for breakfast . This was: . 1 whole young coconut
1 tbsp macadamia butter 1/4 tsp spirulina 1 tbsp rice malt syrup few drops vegan white
chocolate extract . Have a wonderful day! 😊😊😊

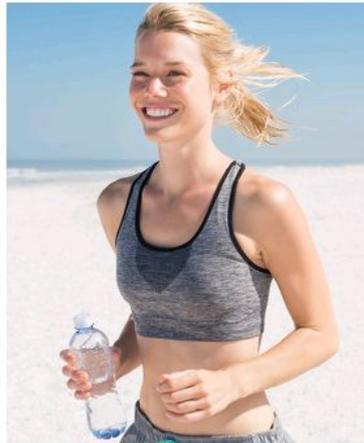
Una publicación compartida de ami | vegan | sydney (@the_sunkissed_kitchen) el 14 de Feb d...

TAGS: [Fitness](#), [Nutrición](#), [Salud](#)

RELACIONADOS



Curvas poderosas



Tres trucos para acelerar al máximo tu metabolismo

Suscríbete

Revista



Newsletter



Edición Digital

