

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.