

WomensHealth

ESPECIAL RUNNING

JUNIO 2018

ABS

TU TRIPA MÁS PLANA

COMIENDO ASÍ

12

BIKINIS

PARA SACAR TU
MEJOR VERSIÓN

Carmen Jordá

EL ESTILO MÁS FIT
DE LA PILOTO

8

RUTAS EN BICI

¡DISFRUTA
DEL PAISAJE!

ADIÓS CELULITIS

LAS CREMAS Y
LOS TRATAMIENTOS
QUE FUNCIONAN

SÍ A LOS SNACKS

A LOS QUE SOLO
SUMAN SABOR

¡QUEMA 1.000 CALORÍAS!

CON BOOT CAMP

plan 3 semanas



WomensHealth.es 3,50€ en España

COMBATE LA PIEL ACOLCHADA

Cuanto antes lo asimiles, mejor, para que no te lleves a engaño: la celulitis está indisolublemente relacionada con el hecho de ser mujer y eso no se puede cambiar. Pero no hay por qué resignarse. Un tratamiento con sesiones frecuentes mejorará el aspecto de la piel y después un mantenimiento con sesiones más distanciadas puede mantener el problema a raya. Eso sí, hay que tener claras las expectativas: es posible mejorar el aspecto de la piel de naranja, pero casi nunca su completa desaparición. Dicho esto, aunque la celulitis puede existir –y existe, damos fe– en mujeres delgadas, también influye la genética y, además, hay una clara relación entre ella y el sedentarismo, el exceso de azúcares y el sobrepeso, según advierten las expertas. Si llevas una alimentación adecuada, mejorarás el problema. Y también si haces deporte, porque de esta manera activarás la circulación sanguínea y el metabolismo de las células grasas. “Una dieta baja en sal y saludable ayuda a no retener líquidos –un

proceso que ralentiza el drenaje linfático de las piernas y fomenta su hinchazón– y previene el depósito en exceso de grasas. A igual cantidad de celulitis, si tenemos más grasa se notará mucho más que si tenemos poca y el músculo está bien definido. El ejercicio, en la medida en que tonifica el músculo, puede ayudar parcialmente a combatir la flacidez, pero no va a revertir completamente el proceso de celulitis, precisamente porque el problema no está tanto en el músculo, sino en los septos fibrosos que están en el compartimento grasoso y que son los que tiran de la piel hacia abajo formando los antiestéticos hoyuelos”, concluye Truchuelo. A lo que su colega médica añade: “La piel de naranja afecta sobre todo a muslos y glúteos pero puede asociarse, o no, con grasa localizada, como ocurre en lo que vulgarmente conocemos como ‘cartucheras’. Y, por cierto, no es una enfermedad ni aumenta factores de riesgo cardiovasculares, como pasa con la grasa de la cintura. Solo es un problema estético, si bien a veces acaba provocando problemas psicológicos”. **WVI**

BUENOS HÁBITOS

María José Crispín, médico nutricionista, nos da las claves para contrarrestar el avance de la piel de naranja.



Cosméticos

No hacen milagros, pero ayudan. Es preciso hidratar la piel después de la ducha y usar por la mañana y por la noche un gel anticelulítico.



Actividad física

Conviene seguir una rutina de tonificación muscular cuatro o cinco días por semana.



Alimentación

Si hay sobrepeso, haz una dieta para disminuir la grasa y eliminar los líquidos, pero con la mínima pérdida de masa muscular. Y aunque no haya sobrepeso, conviene aumentar el consumo de agua.



Masajes

Disminuyen la retención de líquidos. La presoterapia y el drenaje linfático mejoran la celulitis de grado 2 y también aparatos como la endermología o las ondas de choque.

CURA EXPRES 14 DÍAS

QUÉ ES: Una combinación de tratamiento y cura *detox*. Hay que tomar un té orgánico adelgazante para y acelerar la pérdida de peso. Esto se completa con sesiones con Alliance Cellu M6, un equipo que masajea y aspira de forma indolora. En una misma sesión se trabaja grasa localizada, celulitis, retención de líquidos y flacidez.

¿DÓNDE? Centros LPG (Tel. información, 91 828 90 35, www.endermologie.es).

PRECIO Desde 60 €/sesión. El pack de té, 29 €.

CORE

QUÉ ES: Combina la radiofrecuencia bipolar y la movilización pasiva con vacuoterapia para remodelar y reafirmar, principalmente, piernas, muslos y glúteos.

¿DÓNDE? En The Beauty Concept (Ortega y Gasset 49, Madrid).

PRECIO 200 €/zona; bonos de 10 sesiones/1.500 €.

SILHOUETTE

QUÉ ES: Un *mix* de radiofrecuencia, ultrasonidos y ondas acústicas para atacar la grasa superficial del cuerpo (ideal para abdomen, flancos y muslos) y reducir volumen.

¿DÓNDE? Instituto Maribel Yébenes (Paseo de La Habana 14, Madrid).

PRECIO 650 €/sesión, pack de 3/1.450 €.

¡ATENCIÓN!

Limita el consumo de azúcar y de sal y realiza una ingesta adecuada de proteína.