

Oh!

OPERACIÓN biquini

¿UN CUERPO COMO EL DE UNA **CHICA BOND?** SIGUE ESTE PLAN DE CHOQUE EN 20 DÍAS.

por **Elena González** fotos **Manuel Outumuro**

el buen tiempo, la ropa ligera en los escaparates y una agenda repleta de planes al aire libre son las claves secretas para descifrar el mensaje: se avecina una misión especial de alto voltaje en la que el objetivo, si aceptas el reto, será la puesta a punto de la piel y de las curvas en apenas tres semanas. «La deshidratación, la flacidez, la celulitis, la retención de líquidos y el mal funcionamiento del sistema sanguíneo son los principales enemigos a los que tienes que enfrentarte», recuerda el doctor Fernando Ordás. Y es que, aunque la predisposición genética juega un papel importante, durante los meses fríos, según el experto, «factores como el estrés, la falta de sueño, el sedentarismo o una mala alimentación alteran el aspecto de la piel, dando lugar a la aparición de estrías, varices o acumulación de grasa en ciertas zonas del cuerpo». Pero, tranquila, porque a día de hoy la

mayoría de estas alteraciones tienen solución. ¿Estás preparada? La operación biquini acaba de comenzar.

OBJETIVO: ACABAR CON LA CELULITIS

Los últimos datos publicados por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) reflejan que la celulitis afecta a más del noventa por ciento de las mujeres a partir de la adolescencia. Aunque a día de hoy aún no se ha descifrado ni su origen ni su tratamiento con exactitud, la piel de naranja, que no es otra cosa que acumulación de grasa bajo la piel, se ha convertido en la primera causa de las consultas que atienden los médicos estéticos.

Para tratarla, la doctora **Elia Roo**, miembro de la AEDV, precisa que en los últimos años se han creado tratamientos no invasivos, seguros y con resultados visibles desde las primeras sesiones, como los **ultrasonidos** focali- »

Para liberar las grasas, los **NUEVOS ULTRASONIDOS**, como el **LIPOSONIX**, descomponen la estructura interna del tejido graso en partículas más pequeñas **SIN DAÑAR LA PIEL**.

zados, que se comercializan con el nombre de **LipoSonix** (Instituto Médico Láser, Madrid; tel.: 91 319 83 80). «El efecto térmico de estos nuevos ultrasonidos rompe la estructura interna del tejido graso y lo descompone en partículas más pequeñas, sin dañar la piel», detalla la experta. Otra de las novedades contra la celulitis es la **ultracavitación o Liposonic** (Clínica Calatayud, Alicante; tel.: 96 512 33 27; www.clinicascalatayud.com), unas ondas ultrasónicas moduladas en múltiples frecuencias mediante un rodillo que generan microburbujas de vacío de forma controlada. «Las ondas chocan contra las células adiposas, destruyen su membrana y liberan la grasa», continúa Roo. Un buen comienzo es el tratamiento con la **tecnología Narl**, que podrás encontrar en Felicidad Carrera (Madrid, teléfono 914 351 724), aunque necesitarás más de veinte días para combatir la celulitis. El secreto de este nuevo equipo de origen japonés es que emite ondas de ultrasonidos, pero a muy baja frecuencia. Desde la primera sesión se estimula el sistema nervioso, lo que da lugar a la liberación de noradrenalina, capaz de activar el mecanismo de la lipólisis y provocar un aumento de la velocidad de liberación de la grasa.

FITNESS Y NUTRICOSMÉTICOS

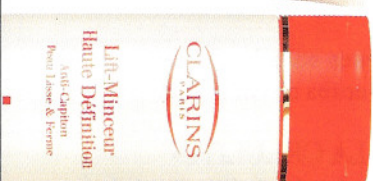
Al subir las temperaturas, el exceso de sudoración hace que aumente la pérdida de agua a través de la piel y su aspecto resulte más resplandeciente. Aun así, el doctor Ordás señala que «esa humedad sobre la piel en los meses de calor no mejora de forma automática los problemas de falta de hidratación, retención de grasa, pérdida de elasticidad o firmeza, de manera que es necesario buscar refuerzos para mantenerla en perfecto estado». Si quieres lograr efectos visibles a corto plazo, incluye en tu agenda «secreta» una **plataforma vibratoria**. Cada vez con mayores prestaciones y mucho más seguras, el éxito de este tipo de aparatos reside en que tan sólo diez minutos recibiendo entre veinte y cincuenta vibraciones por segundo en tres direcciones serán suficientes para lograr los mismo beneficios que obtendrías después de hacer deporte durante varias horas. O lo que es lo mismo: notarás claramente que se activa el riego sanguíneo, mejora tu forma física y elasticidad, se activa el tono muscular e incluso aumenta el tono vital en un tiempo récord. La más conocida, por ser pionera en el mercado, es Power Plate, aunque puedes encontrar otras firmas y modelos a precios muy competitivos (incluso por Internet).

Toma nota porque al éxito de los nutricosméticos en pastillas ya se suman otras variantes, como el agua enriquecida y los **dulces de diseño con efecto adelgazante**, reafirmante o antiedad. Así, la firma cosmética americana Borba (www.borba.com) arrasa entre las celebrities con su línea de aguas «Balance Water Firming», elaborada con una alta concentración de antioxidantes y otros nutrientes para conseguir desde el interior y de forma natural la combustión del exceso de grasa y la regeneración de la piel. Por su parte, La Casa Vital (www.lacasavital.com) ha lanzado unos caramelos de chocolate blanco y cereales que incorporan L-carnitina, un nutriente que quema la grasa «extra» mientras disfrutas de un sabroso dulce.

¡ALÍATE CON ELLOS!

Los laboratorios cosméticos dan con fórmulas cada vez más precisas. Toma buena nota de nuestra selección.

TRATAMIENTO REDUCTOR ALTA PRECISIÓN CON EFECTO LÁSER «CELLULI LASER», DE BIODERM (47,80 €); «LIFT MINCEUR HAUTE DÉFINITION», DE CLARINS, ACTIVADOR DEL DRENAJE (48 €); «ANTICELULÍTICO REDUCTOR TRIPLE EFECTO», DE ROC (36 €/DOS UNIDADES); «PERFECTSLIM LIFTING PRO», DE L'ORÉAL PARIS, EL PRIMER LIFTING CORPORAL (22 €); «CONCENTRADO NUTRICIONAL PIEL DE NARANJA + TONICIDAD», DE INNÉO (26 €).



PIEL SANA, HIDRATADA Y SEXY

Para cumplir con éxito la misión y sentirte una chica Bond, presta especial atención a la retención de líquidos y a las varices, que suelen aparecer como consecuencia de la mala circulación de la sangre.

La Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética (SEMCC) advierte que, en la actualidad, aproximadamente un veinte por ciento de la población adulta padece mala circulación en las piernas, de modo que la prevención y los cuidados para tratar estos problemas se convierten en tarea obligatoria.

Los masajes de **DRENAJE LINFÁTICO** son una excelente opción para reducir volumen en **PIERNAS Y ABDOMEN**. Notarás resultados desde la primera sesión.

El doctor Ángel Juárez, jefe de la Unidad de Cirugía Plástica y Estética del hospital madrileño de La Zarzuela (teléfono 915 858 620), explica que las varices son venitas dilatadas que aparecen debido a un retorno venoso inadecuado y que, para eliminarlas, los tratamientos más efectivos son **el endoláser y las inyecciones de microespuma** de sustancias esclerosantes, técnicas con las que se irrita la pared de los vasos sanguíneos con el fin de hacerlas desaparecer.

Si prefieres una opción más natural, apúntate a los **masajes de drenaje linfático** (Clínica Bari, Madrid; teléfono 915 780 372) y comprobarás cómo se reduce la hinchazón de piernas y abdomen desde la primera sesión, gracias a la eliminación de toxinas y líquidos a través del sistema linfático.

Igual de natural es la propuesta de Selenza Thalasso & Spa, de Málaga (teléfono 952 899 499), que acaba de incorporar a su carta de tratamientos **las técnicas de Etiopatía**, una terapia alternativa próxima a la osteopatía y a la kinesiología. Más conocida desde que se descubriera que el presidente francés Nicolas Sarkozy es asiduo, está recomendada, entre otras cosas, para equilibrar el organismo y activar la circulación sanguínea. Además, se desarrolla a partir de un completo estudio de salud, previo a iniciar las sesiones de masajes y presiones sobre distintos puntos del cuerpo.

MOMENTO DE REAFIRMAR

Recuperar la firmeza de la piel a la vez que remodela la figura en ciertas zonas problemáticas, como los glúteos o el abdomen, es otro de los cometidos en una operación bikini «de altos vuelos». Para estos casos existen tratamientos específicos diseñados con el objetivo de tonificar los tejidos, activar la regeneración celular de la piel o reducir volumen con eficacia en una misma sesión. Una de las más novedosas propuestas es la que ofrecen los centros de Carmen Navarro en Madrid (teléfono 914 455 256), que acaban de incorporar el equipo B.E.A.

Importado de Estados Unidos, se trata de un **sistema de microcorrientes** creado en su día por las fuerzas armadas norteamericanas y que reequilibra el potencial eléctrico celular. Así, gracias a un innovador software, la electricidad que hay en cada célula del cuerpo es la encargada de acabar con las retenciones de grasa y mejorar la calidad de la piel. En concreto, este sistema reequilibra y restablece lo que se conoce como el «gradiente eléctrico celular» para activar de forma natural la oxigenación celular, el suministro de nutrientes y la eliminación de toxinas. ■

5 MANDAMIENTOS

Guapas, atrevidas y seguras de sí mismas, las famosas chicas Bond tienen en común algo más que su belleza: saben cómo hay cuidarse y lo siguen a rajatabla.

Piel joven

Hidrata a diario la piel para que se conserve joven, firme y elástica a pesar del paso de los años.

Rostro radiante

Lleva siempre en el bolso un tratamiento con efecto flash –agua termal, ampolla antioxidante...– para recuperar en unos minutos y en cualquier lugar la luminosidad de tu piel.

Siempre firme

Abusa de hidratantes, reafirmantes y cremas con alto factor de protección en cuello, escote y pecho, tres zonas que pierden firmeza antes que otras partes del cuerpo.

Vientre plano

Revisa tu dieta con un especialista, ya que el volumen en esta zona no siempre tiene su origen en los kilos y puede deberse a la alergia a ciertos alimentos, gases o retención de líquidos.

Curvas de vértigo

Prevén las estrías con tratamientos concentrados de elastina y colágeno. Al aplicarlos, realiza masajes circulares en sentido ascendente para potenciar el efecto de los productos.

TRATAMIENTO ANTIENVEJECIMIENTO «PREVAGE», DE ELIZABETH ARDEN (150 €); REAFIRMANTE DE BUSTO «BODY SHAPE», DE APIVITA (23,80 €); «SUCESS FUTURE BODY», DE GUERLAIN, CON EFECTO TENSOR DE LOS TEJIDOS (95 €); ANTICELULÍTICO Y REAFIRMANTE «FIRMING PERFORMANCE», DE JUVENA (37 €); CREMA MODELADORA VIENTRE Y CINTURA «FIT CONTOUR», DE GERMAINE DE CAPUCCINI (40,95 €).

