

Fecha: Febrero 17

Medio: Marie Claire

Producto: Bust Phytoserum



Fecha: Febrero 17
 Medio: Marie Claire
 Producto: Bust Phytoserum

VIENTRE

Tres centímetros menos de cintura. Consiguelos con una sesión de tratamiento y siguiendo estos consejos. Ya va siendo hora de estrenar el crop top.

Reducir la cantidad de sal en las comidas, beber dos litros de agua al día o sustituir el café por té son algunos de los gestos que te permitirán tener mejor cintura sin necesidad de trabajar más duro. Para tratar en casa la famosa curva (y no precisamente de la felicidad), elige cremas con acción reductora y realfirmante y aplícalas con presiones ligeras y haciendo círculos. Como tratamiento en cabina, el protocolo *Ventre Plans*, de *Chi Spa* (70 €/ 60 min/ chispa.com), acelera la eliminación de toxinas, tonifica las zonas flácidas y abisa la epidermis. Pueden verse resultados desde la primera sesión y reducir hasta tres centímetros en la misma.



1. Reduce, abisa y realfirma la zona abdominal. *Cellu Slim Ventre Plus* de *Elancyl* (21 €).
 2. Sérum con aplicador masajeador *UltraFit*, de *Dove* (5,99 €).

2 MANCHAS

Dos sesiones serán suficientes para acabar con las manchas del rostro, manos y escote.

¿Sabías que algunas cremas con determinadas fragancias pueden llegar a producir un melasma? Así lo asegura la Dra. Oliveira, de la Clínica Londres. Los factores genéticos o la ingestión de medicamentos fotosensibilizantes también pueden provocar su aparición. Otra de las lesiones epidérmicas más comunes son los lentigos solares, asociados al envejecimiento y a la exposición prolongada a la radiación ultravioleta. El *láser Affinity Dual Q-Switched*, del *IML* (300 € sesión/ iml.es) elimina en una o dos sesiones estas manchas circunscritas a partir de cierta edad.

1 PECHO

Una talla más en cuatro semanas. Aplica mañana y noche estos productos en la base y masajéalos realizando 'tochos' horizontales hasta la parte superior del escote.

Alrededor de un 65 por ciento de las mujeres tienen el pecho izquierdo más grande que el derecho. Este hecho constituye una de las mayores preocupaciones junto a la pérdida de firmeza provocada por el paso del tiempo y las variaciones de tamaño que sufren los senos como consecuencia de los cambios hormonales. Si te niegas a pasar por el quirófano, prueba alguno de estos tratamientos cosméticos específicos que garantizan soluciones push-up. Además, aplicar cremas en el pecho puede tener un doble beneficio. Un estudio realizado por la revista *Men's Health* descubrió que el diez por ciento de 213 mujeres experimentaron alguna vez un orgasmo estimulando esta zona.



1. Tratamiento realfirmante de busto, *Bust Phytoserum*, de *Talika* (42,90 €). 2. Tonífico y aumento el volumen del pecho, *Bust Fix*, de *Nip + Fab* (15,99 €). 3. Tonífico y devuelvo al busto su curvatura ideal, *V6.7 Boostbust*, de *Sepal* (87 €).

COMIDA

Cero eficaz. Lo dicen las expertas, dejar de comer no adelgaza. Eleno de la Fuente, nutricionista de la Clínica Londres, identifica diez superalimentos que te ayudarán a perder peso y a mejorar la dieta.

- **Aceite de oliva virgen extra.** Imprescindible por sus propiedades antioxidantes, su capacidad para disminuir el colesterol malo o para prevenir el envejecimiento prematuro.
- **Ajo negro.** Diez veces más antioxidante que el ajo común, refuerza el sistema inmunitario eliminando la fatiga, mejorando la resistencia y previniendo los resfriados.
- **Alga chlorella.** Para reforzar el sistema inmunitario en los cambios de estación, desintoxicar el hígado, el intestino y la sangre.
- **Quinoa.** Su aporte de hidratos de carbono complejos es una gran fuente de energía y es perfecta para tomarla cada semana con verduras salteadas o en ensaladas frías.
- **Algas kelp.** Ayuda a controlar el peso, elimina toxinas por su alto contenido en fibra, fortalece el cabello y las uñas, y regula el funcionamiento de la glándula tiroides. Añádela a tus sopas y ensaladas.
- **Jengibre.** Tiene poder antiinflamatorio, favorece la expectoración por lo que es perfecto en época de resfriados y alergias, mejora el dolor menstrual, las migrañas y el estrés.
- **Espirulina.** Añade una cucharada a tus batidos y benefícate de su poder saciante. Además ayuda a combatir la fatiga.