

Fecha: Marzo16  
 Medio: Mía  
 Producto: Back Up 3D

**Nº 1.534**  
 DEL 2 AL 8 DE MARZO DE 2016

**mía**

COMUNICACIÓN Y ENTRETENIMIENTO TRANSPORTE URGENTE

**2 REVISTAS**  
**1 POR SOLO**  
**1,95€**

**BELLEZA**  
**ATACA LA FLACIDEZ**  
 En cara, pecho, brazos, abdomen, muslos y culo

**Yoga Iyengar**  
 (LA 'GIMNASIA' DE LETIZIA)

**MI CLÍNICA DENTAL ERA UN FRAUDE**  
 ¿Qué hago?

**Especial pantalones**  
**LOS QUE SE LLEVAN Y CÓMO SE LLEVAN**  
 (25 imprescindibles desde 9 €)

**8 FORMAS SUPERORIGINALES DE PREPARAR POLLO**

**DECO**  
**¿RETRO O VINTAGE?**  
 Elige tu tendencia

**Dossier vital**  
 15 PÁGINAS PARA VIVIR MEJOR

**DOLOR ARTICULAR • ¿AZÚCAR?, TAMBIÉN ES NECESARIO • MENOPAUSIA SIN KILOS DE MÁS FUERA ESTRÉS • ME MUERO DE ENVIDIA • APPS PARA LIGAR**

**DAFNE FERNÁNDEZ ACTRIZ**

Fecha: Marzo16  
 Medio: Mía  
 Producto: Back Up 3D

**PIERNAS**

**Fortalécelas para un destape perfecto**

En este caso, las partes que más se resienten son las rodillas y la cara interna de los muslos. ¿La razón? Los músculos abductores, si no se trabajan, se acaban debilitando. "Además, la celulitis, enemiga de las piernas, también favorece la flacidez", dice Crispín.

**COSMÉTICA DE APOYO.** Alterna una loción tonificante con el anticelulítico. Date la primera al salir de la ducha, los vapores del agua favorecen que el poro se abra y los activos penetran mejor. Deja el anticelulítico para la noche (la posición horizontal durante el sueño aumenta el flujo sanguíneo). Aplica ambos con pasadas envolventes e insíste en la zona de las ingles y las rodillas.

**ENDURECE CON...** un entrenamiento divertido. "Se trata de la actividad *Made in Brasil*. En ella se practican coreografías que se realizan llevando tobilleras".

**TRATAMIENTO.** "Lo ideal es abordar el problema desde varios frentes: sesiones de radiofrecuencia con LPG (75 €, sesión), una tecnología que tensa mediante la producción de calor, y combinarlo con *electrofitness* (39 €, sesión), unos impulsos eléctricos que contraen y relajan el músculo", dice Ibarreche.

» **La opción quirúrgica.** Consiste en lo siguiente: tras retirar la grasa y recoger la piel descolgada, se corrige el contorno de los muslos. La cicatriz queda camuflada en los pliegues de la ingle o del glúteo.



**Belleza**

\* 15. Super Slimming Reducer Advanced Body Creator (78 €), SHISEIDO. 16. Sérúm Back Up 3D (45 €), TALIKA.



**CULO**

**Levanta y estimula su redondez**

Aunque el glúteo es el músculo más potente que posee el cuerpo, también cede.

**COSMÉTICA DE APOYO.** Selecciona fórmulas que tengan componentes adelgazantes y reafirmantes. Aplícalas mañana y noche masajeando toda la zona, muslos y caderas incluidos, en sentido ascendente.

**ENDURECE CON...** "Ejercicio en sala con poco peso y haciendo muchas repeticiones. Si además tienes grasa alrededor de los pliegues, completa el entrenamiento con ejercicio cardiovascular (correr, montar en bici...)", aclara Santidrián.

**TRATAMIENTO.** Los hilos tensores consiguen fabricar una malla de sostén. "Funcionan muy bien cuando la flacidez es incipiente o si quieres prevenir o corregir su avance", comenta la doctora Crispín. El precio depende del número y del tipo de hilos implantados.

» **La opción quirúrgica** es el *lipofilling*. "Consiste en extraer grasa de zonas localizadas, como el abdomen o los muslos, para posteriormente inyectarla en los glúteos y así incrementar su proyección y mejorar su turgencia", dice De la Fuente. Desde 3.000 €.



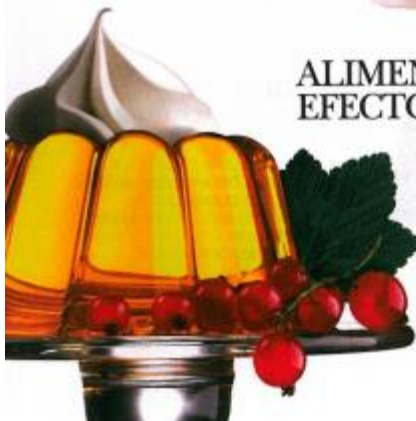
12.

13.

14.

\* 12. Loción Tonificante TimeWise Body Targeted-Action (31 €), MARY KAY. 13. Body Slim Fix (12,95 €), NIP+FAB. 14. Tratamiento de Choque Zonas Rebelde (36,90 €), SOMATOLINE.

**ALIMENTOS CON EFECTO 'PUSH UP'**



Según el quiropráctico y gurú de la alimentación sana Ata Pourami, "para asegurar unos correctos niveles de colágeno hay que elegir nutrientes que alimenten la belleza". ¿Cuáles? Aquellos que contienen vitamina C, alimentos antioxidantes (cebollino, granada, achicoria...) y los que son ricos en aminoácidos que ayudan a ganar músculo: glicina, presente en huevos, gelatinas, atún...; arginina, contenida en el cacao, los anacardos...; y prolina, disponible en remolacha, calabaza y castaña.

