

Los magazines de

20
minutos

EXTRA DE VERANO 2022

Mujer.es

Moda que sí favorece

Mini con plataforma,
apuesta flúor, bañador
con pantalón

VIAJES

Escápate
cerca o...
muy lejos

Te traemos los
destinos perfectos
para tus vacaciones

Toma el Sol, ¡maquillate!

Todo lo que necesitas
para estar morena,
saludable y... ¡guapa!

ACTRIZ
Marta
Hazas

«Nunca me he sentido discriminada por ser mujer»



Prepara tu *cuerpo...*

No hay cuerpos 10, pero sí saludables; ni más reglas para lucir figura que encontrarte a gusto en tu piel. Pero si quieres ayuda, el secreto está en combinar. Sí, tres cosas: dieta, ejercicio y cuidados. MAR PEITEADO

“

Es de sentido común. De nada sirve aplicarse tratamientos reductores y estar todo el día en el sofá comiendo procesados. «La celulitis, aunque mejora, no se elimina simplemente con ejercicio físico: hay que llevar una alimentación saludable y mantenerse bien hidratado. Los tratamientos y cosméticos específicos también son decisivos. La combinación de estos elementos es la clave del éxito», afirma Vanesa Navas, profesional del fitness y colaboradora de LPG.

Empecemos por la dieta con alimentos que, además de quemar grasa, fortalezcan: «El salmón, los huevos, los frutos secos y las legumbres no deben faltar en tu despensa», afirma la esteticista Carmen Navarro que añade: «aguacate, pimiento rojo y avena que ayudan a combatir el envejecimiento oxidativo de la piel». Para beber aconseja infusiones drenantes y, por supuesto, agua: «Si bebemos poca agua, el aspecto de nuestra piel se verá afectado y no estaremos eliminando toxinas». Cuidado con el azúcar y la sal «que retiene líquidos y contribuye a la aparición de la celulitis», y con las bebidas con gas que aportan «calorías vacías y provocan hinchazón abdominal y

”



1. **Elancyl [26,53 €]**, inspirado en el metabolismo de los deportistas, utiliza tus esfuerzos diarios de subir escaleras, caminar, jugar con los niños... para multiplicar la quema de grasa y reducir la piel de naranja.
2. **LPG [78,20 €]**, un sérum intensivo anticelulítico que además elimina grasa y mejora la elasticidad de la piel.
3. **Somatoline Cosmetics [24,90 €]**, vendas drenantes reutilizables con acción lipolítica y reductora para las piernas.
4. **Masderm [21,90 €]**, parches eficaces para tratar la celulitis durante 24 horas.

BIKINI
REDPOINT
GAFAS
THOMAS SABO