

ELLE

JULIO 2022 N° 430
5,95 € (SPAIN)
CANARIAS 6,10 €

MODA
BELLEZA
PLANES
El arte de
saber
disfrutar

EN PORTADA
ISABELI FONTANA

UN
VERANO
CHIC

A SOLAS CON

Charlotte
Casiraghi

Sophie
Turner

Elsa
Pataky





4 TRATAMIENTOS EFICACES

- **ENDERMOLOGIE BREAST** Su cabezal Ergolift tiene un micromotor que ejercita la zona, recupera la firmeza y densidad del tejido y alisa las arrugas del escote (Centros LPG, endermologies.es, desde 80 €/sesión).
- **INDIBA DEEP BEAUTY** Su tecnología Proionic emite corrientes eléctricas de radiofrecuencia que restauran la firmeza (Blaucelanda, blauceldona.com, desde 100 €/sesión).
- **MEDESTEC** Trabaja con diatermia, calentando los tejidos desde el interior y reforzando la musculatura (Carmen Navarro, carmennavarro.com, desde 100 €/sesión).
- **HYDRAFACIAL BRITENOL** Combina *peeling*, *booster* con vitamina C y alpha-arbutina, luces LED, péptidos y ácido hialurónico para reducir las manchas en el escote (Hydrafacial, hydrafacial.es, desde 180 €/sesión).

5 COSMÉTICA REAFIRMANTE

Como siempre es mejor prevenir que curar. «Hay que empezar cuanto antes con cosméticos con silicio orgánico, DMAE, péptidos y glicosaminoglicanos, colágeno y elastina, mañana y noche, tras la ducha o el baño», aconseja Natalia Vega, directora de los centros Tacha.



1. **LPG** 'Soin Tenseur Fermeté' (78,20 €), de efecto inmediato. 2. **SISLEY** 'SPhytobuste + Décolleté' (174 €), con vitamina E. 3. **NUXE** 'Rêve de Thé' (38,50 €), textura efecto hielo. 4. **CLARINS** 'Lait Buste Ultra Fermeté' (56 €), acabado ligero.

6 SUJETADORES APROPIADOS

«Los aros tienen que adaptarse a la forma del pecho, sin molestar ni dejar marcas», aconseja Luisella Resinelli, responsable regional de Triumph. En cuanto a los tirantes, «no tienen que apretar demasiado para que los trapecios no se carguen, y es mejor que sean anchos», aconseja Mireia Borrás, Nike *trainer*. El regulador de espalda «hay que poder fijarlo en el gancho más externo durante la compra», aconseja Resinelli. Por último, la copa es mejor sin costuras.



1. **NIKE** 'Fe7Nom Flyknit' (79,99 €), deportivo de sujeción alta. 2. **TRIUMPH** 'Wild Rose Sensation' (154,90 €), con aros 3D flexibles y tirantes anchos. 3. **BORN LIVING YOGA** 'Mañ Bra Black' (19,90 €), sin aros y con tirantes ajustables.

7 MASAJES ACTIVOS

Házteles a diario mientras aplicas tu cosmético reafirmante. Lo más efectivo es «dibujar alrededor de los senos un 8 imaginario con movimientos energizantes», indica Cristina Alonso, directora de Formación de Sisley.

1. THE LAB ROOM 'Detox Oil' (45 €). 2. ELEMIS 'Skin Brush' (32 €), con cerdas de cactus natural.



Estimular, eliminar y descongestionar

Estudios recientes de la firma Elemis han demostrado que el cuerpo está preparado para eliminar hasta 450 gr de desechos al día a través de la piel. Conociendo estos datos, ¿todavía no te has comprado tu 'Skin Brush' corporal para masajearte a diario? El tip: comienza desde la planta de los pies y ve subiendo, primero por la parte posterior del cuerpo y luego por la frontal.



PIERNAS LIGERAS

Una ducha fría en sentido ascendente (empezar por los tobillos para acabar cuanto más arriba—según lo friolera que seas—mejor), descansar con las piernas en alto, no llevar ropa muy ajustada, controlar el consumo de comida salada... Y si a todo esto le añadimos unas lociones frías para piernas cansadas potenciaremos los resultados hasta el infinito.



1. COLLISTAR 'Reshaping Draining Wraps' (41 €), vendas con efecto drenante. 2. LPG 'Spray Fraicheur' (34 €). 3. MARÍA DUOL 'Loción de Piernas Cansadas' (39,75 €). 4. MARTIDERM 'Legvass Emulsion' (17,50 €).