

JULIO-AGOSTO 2022

Men's Health

ESTRENA CUERPO

A LO BESTIA
en 4 semanas
CON ANIMAL FLOW

JORGE FERNÁNDEZ
RENACE A LOS

50

BRAZOS A TOPE

CON 4 EJERCICIOS
Y UNA KETTLEBELL

VIVE TU MEJOR VERANO!

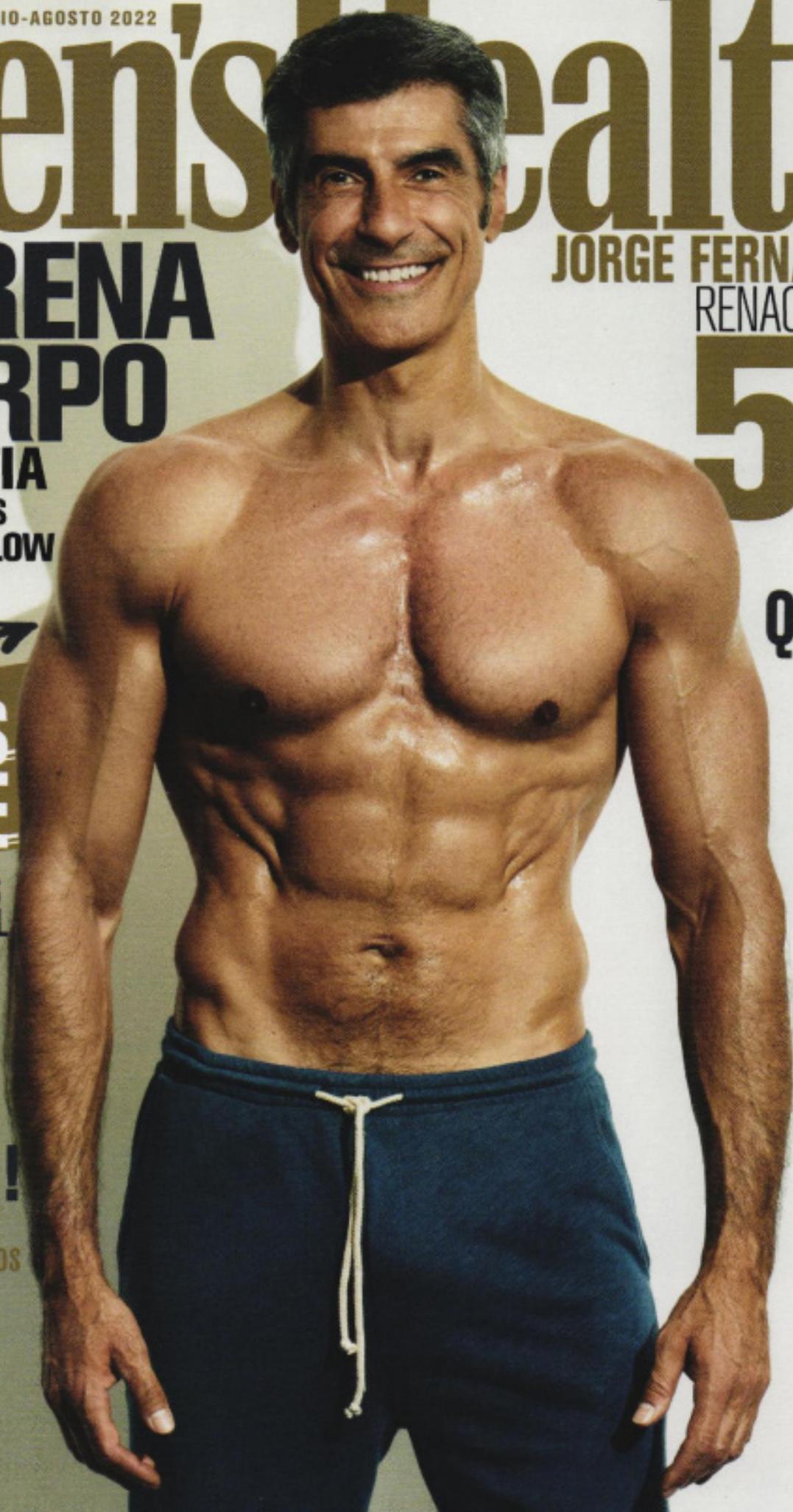
- NO PARES CON LOS DEPORTES ACUÁTICOS
- VÍSTETE CON LA MODA MÁS VIAJERA
- BRONCÉATE ASÍ SIN PELIGROS

QUEMA MÁS ¡ASÍ!

RECETAS Y
WORKOUTS
PARA QUE
EL VERANO
NO TE PASE
FACTURA

0023
6 18144 920023
MENSHEALTH.es

№ 234 - 4,50 € - (CUBIENDO 4,85 €)



A TU MEDIDA

Lo que puedes comer y el ejercicio que debes hacer te lo puede decir tu propio cuerpo. Con lo que ya hemos contado queda clara la necesidad imperante de realizar ejercicio, dormir bien y eliminar los ultraprocesados de nuestra dieta para cumplir nuestro objetivo. "Pero la mayoría de nosotros no sabemos que nuestro perfil genético es el que marcará cuál es el entrenamiento y la nutrición más adecuada para nuestro cuerpo", señalan desde *tailoryou.com* que, según sus propias palabras, nace para ofrecer bienestar de precisión a través de programas personalizados que parten de un estudio genético. Su equipo de especialistas se pondrá manos a la obra para conocer, mediante un test de saliva que te haces en casa y recogen ellos directamente, cómo es tu cuerpo, qué es lo que tolera, cuáles son los mecanismos para cumplir tu objetivo y así definir los nuevos hábitos que, en realidad, podemos asumir. Rutinas 100% personalizadas de alimentación y ejercicio a través de un plan de 4 semanas.



MORPHEUS8

El marcaje abdominal con esta máquina es el tratamiento que arrasa en EEUU. Tanto allí como en España (y en todo el mundo), Morpheus8 está recomendado para chicos que se cuidan, que tienen una mínima grasa en la pared abdominal y que, simplemente, necesitan disminuirla y pegar la piel y retensarla para favorecer ese marcaje. Su tecnología con microagujas penetra en el tejido subdérmico, lo que provoca la coagulación de la grasa y el tensado del tejido. Por otro lado, Morpheus8 también posee radiofrecuencia, que produce un efecto térmico en las capas profundas de la piel para favorecer la producción de colágeno. Es el tratamiento ideal para los que con dieta y ejercicio no logran sacar a flote el six pack. De 500 a 700 €/sesión, en Instituto Natividad Cano (*instituto-natividadcano.com*) y en centros autorizados llamando al teléfono 635 154 797.

EVOLVE DE INMODE

Si te dan miedo las agujas, esta plataforma de radiofrecuencia bipolar también ayuda a tratar y reducir el volumen del abdomen con un plus: tonificar el músculo gracias a la electroestimulación. Sus logros son reafirmar la piel, reducir la grasa localizada y tonificar los músculos. Reúne varias tecnologías patentadas en un único sistema, y tecnología de vanguardia para lograr, en 4-6 sesiones, dependiendo de cada caso, el resultado que tenemos en mente: un vientre plano. El tratamiento consta de tres fases: succiona y trabaja el tejido adiposo, calienta la zona para estimular el colágeno y la elastina, y electroestimulación, que trabaja los músculos mediante gimnasia pasiva (abdominales), para acelerar la tonificación de la tripa (casi 300.000 contracciones en media hora). En Tacha Beauty & Wellness (*www.tacha.es*).

BODY PERFECT

A pesar de ser un tratamiento global, Body Perfect también trabaja las zonas concretas que se deseen, como el abdomen. Logra reducir grasa, tonificar y eliminar la acumulación de líquidos, con lo que consigue reducir hasta 4 cm en cada sesión. Tras una exfoliación, el tratamiento comienza con una sesión de LPG, para tratar las acumulaciones de grasa localizada, sobre todo aquella que es más resistente a la dieta y el ejercicio. A continuación se realiza presoterapia para eliminar desechos, acumulación de líquidos y mejorar la circulación linfática. Finalmente, el proceso concluye con una envoltura de plantas, aceites esenciales y extractos de algas. 265 €/sesión, en Blauceidona by Silvia Oliete (*blauceidona.com*).