

woman

madame

19 de mayo 2011
\$2.500
Circulación
100.000

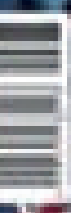
Escapadas de
SEMANA SANTA

Por RIBEIRA SACCH
de **DOLORES REDONDO**

CLAVES
para
las NUEVAS
entrevistas de
TRABAJO

Eugenia Silva
**ELEGANCIA
ATREVIDA**

Colores FLUOR
GRUNGE
Look BARBIE



De la pasarela a la calle o a la inversa, de la calle a la pasarela, porque en este caso no se sabe quién fue primero, pero la realidad es que llevar el estómago al aire ha calado en la moda, ya sea en forma de crop tops, estratégicas aberturas que desnudan la cintura bautizadas como "cut out" o transparencias. No hay más que echar un vistazo a las colecciones de Diesel, Blumarine, Etro, Fendi, Tom Ford, Isabel Marant, Chanel, Carolina Herrera NY... para comprobar la multitud de posibilidades. Así que conviene prestar especial atención a esta zona para lucirla en todo su esplendor, y eso implica "trabajar" y cuidar abdomen, cintura y flancos. Porque, por desgracia, estas son partes del cuerpo muy susceptibles de perder definición y acumular grasa, gases y líquidos, ya sea por razones metabólicas, genéticas o bien hormonales.

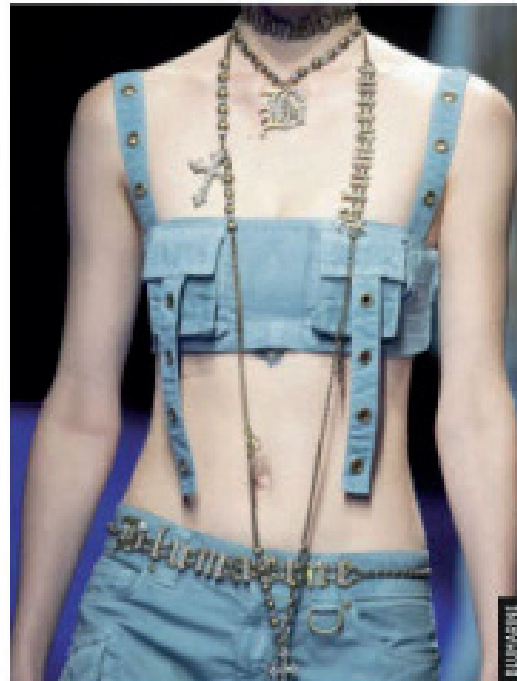
El gesto más sencillo y al alcance de cualquiera es mejorar el estado de la piel. Tan fácil como ser constante con la exfoliación semanal y la aplicación diaria de un tratamiento cosmético remodelante o hidratante mediante un masaje adecuado. «Primero, con movimientos circulares ascendentes y profundos, para terminar presionando suavemente con la palma de la mano, hacia las ingles, donde están los ganglios linfáticos. Así favorecemos el drenaje», nos aconseja Irene Vilches (tel. 627 479 076), una de las pocas expertas en España que realizan el tratamiento Miracle Touch, patentado por la brasileña Renata França y favorito de las grandes modelos cariocas, ya que proporciona una pérdida de hinchazón y redefine la silueta desde la primera sesión: «Este drenaje se realiza con una presión firme y acelerada. Se trata de combinar técnicas y movimientos que activen el sistema linfático. Comienza en las piernas, para subir después al estómago», nos dice Irene Vilches.

Para eliminar grasa, además de una alimentación equilibrada y el ejercicio físico adecuado, hay aparatología médica y estética que acelera y mejora los resultados. En The Beauty Concept (tel. 914 669 187) proponen Adipologie, que actúa en los acúmulos de grasa más resistentes: «Es la aparatología más innovadora contra los adipocitos. Con tecnología de ultrasonidos de baja frecuencia y alta intensidad, se dirige a las distintas zonas y se obtienen muy buenos resultados, por ejemplo en los flancos y la parte baja del abdomen», nos explica Paz Torralba. En Cristina Galmiche se reafirman en la eficacia comprobada de Emsculpt Neo: «Actúa como si hicieras 1.800 abdominales en media hora gracias a una combinación de radiofrecuencia que aumenta la temperatura de los tejidos, y la energía HIFEM, que emite impulsos eléctricos, contrayendo las fibras musculares. Consigue el doble efecto de reducir grasa y aumentar masa muscular». En Felicidad Carrera apuestan por el equipo Morpheus8, una radiofrecuencia avanzada. Se aplica mediante un dispositivo con 40 microagujas cubiertas de oro que penetran en el tejido subdérmico hasta 7 mm de profundidad y provocan una ablación que disuelve o coagula los depósitos de grasa y reafirma.

DIETA Y EJERCICIO

La **alimentación** es clave para evitar la hinchazón abdominal: «Hay que evitar las ensaladas por las noches y consumir fruta como piña, papaya o kiwi, tomar jengibre, probióticos y beber mucha agua, si es con cúrcuma, mejor», aconseja Leticia Carrera. Entre los ejercicios más recomendados, no te libras de hacer abdominales, pero **el yoga y el pilates** ponen un abdomen de acero.

FOTO: MAXTREE.COM.



CUIDADOS POR DENTRO Y POR FUERA

1. Concentré Minceur, LPG (45 €), ayuda a quemar y drenar grasa y al funcionamiento del organismo. 2. Bâsamo regenerador intensivo para abdomen y cintura, CLARIMS (84 €), indicado para mujeres a partir de 50 años. 3. Fórmula Drenox, LUXMETIQUE (35,50 €), favorece la eliminación de líquidos. 4. Better Aging Body Oil, NATALIE'S, formulado con aceites orgánicos y bakuchiol, mejora la apariencia de la piel.

«Si el retoque de LABIOS se nota, está MAL HECHO»

Como una huella dactilar, cada labio es diferente», señala el doctor Miguel Fdez. Tapia-Ruano, especialista en medicina preventiva y salud pública durante la presentación de Siluete Healthy Balm, un bálsamo labial "antinsnacking", con sabor mentolado y que provoca una sensación de picor y hormigueo que produce un efecto disuasorio frente a la ansiedad de picar entre horas. «Los labios son un músculo recubierto de una finísima capa de piel, muy vascularizado y sin glándulas sebáceas», explica el médico. Se secan rápido y se "contraen" con el paso del tiempo. Además de estar muy expuestos a todos los procesos climatológicos: los dermatólogos alertan de la necesidad de protegerlos del sol. Los cuidados básicos implican hidratarlos a diario, evitar humedecerlos con la saliva porque se secan más y exfoliarlos una o dos veces por semana. Para optimizarlos, cada vez hay más mascarillas para aplicar antes de acostarse, al modo de las de rostro, que nutren y regeneran mientras duermes. Se nota su efecto.

Los labios son una de las zonas que más preocupan a las mujeres, el tratamiento médico-estético más demandado des-

Los labios glossy y de tu tono que se llevan exigen cuidarlos porque delatan todo tipo de imperfecciones. ¿Piensas en retoques? La clave es naturalidad. Y es posible.

pués del bótox. Más ahora, que poco a poco superan la mala fama de ser un "retoque" que se nota y crea bocas de pato: «Si se nota, es que está mal hecho. Se trata de devolver la armonía al labio, realizando su forma natural», afirma el doctor Carlos Morales Raya.

Cada edad tiene unas necesidades: hasta los 35 la preocupación principal es la falta de volumen. A partir de los 40 se busca definición del contorno, jugosidad e hidratación, según un estudio de Allergan Aesthetics. Y el éxito del resultado depende de «acertar con el tipo de

ácido hialurónico, la técnica y la cantidad usada», dice el doctor Julián Bayón. Ahora contamos con gran variedad de hialurónicos: para el perfilado y la hidratación se emplean sin reticular, y los reticulados se reservan para aumentar volumen. «Para las que prefieren evitar las agujas, el tratamiento Redensificación con Mobilift M6 Connect, de LPG, suaviza las arrugas del contorno de la boca y repulpa los labios, estimulando desde la comisura hasta los orificios nasales con el cabezal Ergolift, que además aporta un suave volumen gracias a la activación de la síntesis de ácido hialurónico.»



Soin Contour Yeux et Lèvres, LPG (58), con un complejo rico en ácido hialurónico, colágeno y elastina, proporciona efecto frío, difumina arrugas y voluminiza labios.



Sugar Lip Scrub, KYLIE SKIN (24 €), exfoliante de labios con sabor a vainilla. Se aplica con espátula y su fórmula elimina células muertas, suaviza, hidrata y nutre.



Dior Addict Lip Maximixer, DIOR (38 €), aporta brillo y volumen en un solo gesto. Una fórmula clean con hialurónico que hidrata y rellena, creando efecto plump.



Protective Lip Treatment, CLÉ DE PEAU BEAUTÉ (64 €), fotoprotector que deja pasar la radiación beneficiosa y bloquea la dañina. Aporta hidratación, jugosidad y un tono rosado rejuvenecedor.



Mascarilla labial Orgasm, NARS (28 €), se puede usar como base para mantener los labios hidratados todo el día o como tratamiento de choque nocturno. Calma, suaviza y fortalece.



Insta Lips, SEPAI (29 €), no es un bálsamo para reaplicar sino un tratamiento de mañana y noche con hialurónico, ceramidas y bakuchiol y efecto frío que aporta turgencia y suavidad.