

Beauty & Wellness

TRATAMIENTOS PROFESIONALES DE ESTÉTICA

Natura Bissé
Barcelona



BEAUTY
LOVERS
day

26 de abril

Natura Bissé invita a todas las mujeres a celebrar la belleza que las hace únicas.
Únete a nosotros en esta cita tan especial

¡COMPARTE LA BELLEZA!

Descubre todos los detalles en beautyloversday.com

Podium Novedades



PACK DUO ANTICELULITIS LPG

* LPG

Un pack completo para una acción interior y exterior en tan solo 14 días. Combinando los nutricosméticos adelgazantes con las crema anticelulítica o liporeductora, consigue quemar grasas, adelgazar, eliminar retención de líquidos y suavizar la celulitis. Es el complemento ideal a los tratamientos corporales LPG. Precio: 90€

www.endermologie.es



ADIPOLOGIE

* MEDIKALIGHT

Dispositivo que utiliza la tecnología HIFU para el tratamiento definitivo de las grasas localizadas, actúa directamente sobre las mismas sin afectar a los tejidos adyacentes. Técnica no invasiva, indolora y permite al paciente continuar con sus rutinas diarias inmediatamente después de la sesión. Especialmente indicada en pacientes en normopeso, que quieran eliminar grasas resistentes a dieta y al deporte, o con un ligero sobrepeso asociado a una dieta.

972 980 325 | www.medikalight.com



SKIN EXPERT PROTEOGLYCAN EGF

* MONTIBELLO

Sérum cosmecéutico de acción ultraregenerante, reafirmante e hidratante contra los signos de envejecimiento, reduciendo las arrugas y aumentando la firmeza de la piel. Su fórmula contiene altas concentraciones de factores de crecimiento de origen biotecnológico y proteoglicanos encapsulados en liposomas que actúan en sinergia, acelerando la regeneración de la piel y triplicando su poder de penetración a las capas más profundas. Precio: 43,10€/caja de 14 viales.

934 784 800 | www.montibello.com



BASE HYDRATANT SPF50

* DE NOYLE'S

Protección facial diaria anti-edad.

Crema ligera que protege la piel eficazmente de los rayos UVA y UVB gracias a la combinación de filtros físicos y químicos. Los activos de última generación que contiene estimulan las defensas de la piel protegiéndola de las agresiones externas y minimizando los efectos del envejecimiento prematuro. Precio: 38,60€

938 649 745 | www.stecnic.com



MOSAIC SHADOW

* D'ORLEAC

Nuevas paletas MOSAIC SHADOW de 6 sombras de ojos en polvo compacto con tonos graduales de color, de más claro a más oscuro, con diferentes acabados: mates, satinados o perlados. Perfectas para cualquier tipo de looks: nudes, sofisticados o más atrevidos. Tienen un tamaño ideal para llevar en el neceser. Modelos: Colors (oro, rosas, azules, verdes), Moon (beige, rosa, grises, morado) y Xoco (marrones). Precio: 8,89€

www.dorleac.com



AOX FERULIC

* MESOESTETIC

Revolucionario concentrado antioxidante de última generación para el estilo de vida actual que lucha contra el envejecimiento prematuro. Protege contra la oxidación celular de forma inmediata y duradera y actúa de escudo biológico frente a la oxidación producida por UVB, UVA, IR y 'luz azul' de ordenadores y smartphones. Apto para todo tipo de pieles a cualquier edad y a diario. Precio: 120€

www.mesoestetic.com



COACH ANTI-CAPITONS

* THALGO

Complemento nutricional que ofrece una eficacia inédita en la reducción de la celulitis visible, devolviendo un tacto liso y homogéneo a la piel. Su composición natural contiene un concentrado patentado de Melón testado clínicamente para quemar las grasas, drenar los tejidos y reducir la piel de naranja. Sublima la silueta reduciendo volúmenes y remodelando su contorno, eficacia visible en 28 días. Precio: 47,50€

933 633 646 | www.thalgo.es



ALGAS ROJAS CREAM

* ANUBIS

Crema formulada con LIPOLIMIT FACTOR, una exclusiva arma que combate la celulitis generalizada ofreciendo unos resultados duraderos y visibles desde las primeras aplicaciones. Esta crema se focaliza sobre la piel de naranja, actuando sobre la grasa generalizada, activando la circulación y fomentando la eliminación del líquido retenido. El resultado es una visible reducción de volumen y una eficaz reducción de la celulitis existente. Precio: 44,15€

937 273 227 | www.anubis-cosmetics.com

¡Despierta tu piel en primavera!

Cambiar de temporada para la piel significa habituarse a un nuevo modo de vida, protegerse de forma distinta de nuevas agresiones.

Valérie Le Mao

CEO & wellness spa expert

valerie@latelierduspa.es | 932 384 160

Es importante despertar la piel gracias a una serie de cuidados adaptados a la nueva temporada para reactivar sus mecanismos, fundamentales para nuestro organismo:

- **Proteger:** La piel funciona como barrera protectora frente al exterior gracias a sus complejos mecanismos celulares e inmunológicos.
- **Regular el metabolismo y la tem-**

peratura corporal: Impide la salida de líquidos, células y otras sustancias imprescindibles para el cuerpo, contribuyendo enormemente a mantenernos hidratados y saludables.

- **Sintetizar Vitamina D:** Al exponerse directamente al sol, la piel es capaz de absorber lo necesario para generar esta vitamina.
- **El sentido del tacto:** A través de las terminaciones nerviosas de la

piel, el cuerpo recibe todos los estímulos que nos genera el tacto.

Escuchar la piel

Es imprescindible conocer la piel, escucharla, para entenderla, adoptar buenos hábitos y cuidarla adecuadamente. No debemos olvidar que la piel es un órgano vivo, vital para nuestro cuerpo y con capacidad de regenerarse. Hoy en día, nuestra sociedad se enfrenta a males importantes como el estrés, la depresión y la inseguridad por el ritmo de vida y el entorno en el que vivimos. Ello se traduce principalmente en cansancio, tensión, presión, desequilibrio emocional, falta de sueño, fármacos, etc., que afectan notablemente a nuestra piel. El aspecto exterior de nuestra piel se puede ver bastante dañado con la aparición de arrugas profundas, ojeras o acné, que provocan un envejecimiento prematuro. Además, la coloración natural de la piel cambia volviéndose opaca, de color grisáceo o pálido. También, pueden surgir alteraciones y/o enfermedades como alergias, rojeces,

urticaria, psoriasis dermatitis y cáncer. Por eso, debemos adoptar una actitud responsable con nuestra piel para mantenerla saludable y bella.

Cuidar la piel

El bienestar de nuestra piel se consigue cuidándola día a día tanto por dentro como por fuera y combatiendo los efectos nocivos de unos factores extrínsecos, como la radiación solar, la contaminación o los cambios extremos de temperatura, y de los intrínsecos como las emociones negativas, las hormonas, la falta de sueño, los malos hábitos alimentarios, el tabaco y el alcohol. Por eso, debemos elegir un estilo de vida saludable a través de una alimentación sana y practicando deporte; y controlar el estrés con técnicas de relajación para conseguir este equilibrio cuerpo mente.

Además, es importante tratar la piel con programas específicos realizados por profesionales. Existen unas propuestas de tratamientos muy eficaces como una buena higiene facial para eliminar toxinas y

células muertas, tratamientos específicos de hidratación, oxigenación, y técnicas de masaje para reactivar la microcirculación combinado con un cuidado diario en casa con productos profesionales adaptados a cada tipo de piel. No hay que dudar cuando una profesional recomienda unos productos, hay que dejarse asesorar. Nadie mejor que ella conoce nuestra piel después de haber estado durante una hora en cabina tratándola.

Mi recomendación: no dejarse llevar por las emociones, pensar en positivo, preparar, mantener y proteger la piel para recibir la primavera con buena cara. ●

AQUA
URBAN SPA

Gran de Gracia nº 7
T: (34) 932 384 160
info@aquaurbanspa.com
www.aquaurbanspa.com

TRATAMIENTOS PROFESIONALES DE ESTÉTICA

Beauty & Wellness

Si no lo has hecho ya, ¡es momento de iniciar tu tratamiento corporal LPG®!

La llegada del buen tiempo es sin duda el pistoletazo de salida a los tratamientos corporales. Adelgazamiento, reafirmación, celulitis... son inestetismos que nos preocupan a todas. Por ello, LPG® ofrece con sus equipos, su cosmética y su técnica endermologie® una solución a todos ellos.



Los centros oficiales LPG® ofrecen una solución para todas las personas que quieran mejorar su aspecto físico de forma natural, no invasiva y segura. Su equipo CELLU M6® Alliance ofrece una estimulación celular que ayuda a eliminar las grasas resistentes y localizadas, a alisar la celulitis y a reafirmar la piel. Todo desde el primer minuto de tratamiento.

Objetivos

Un buen diagnóstico será la clave para programar un tratamiento que consiga sus deseos. Estos son algunos de los objetivos que puede conseguir con los tratamientos LPG®:

- Reducir volumen y reafirmar los brazos.
- Alisar la celulitis.
- Elevar el glúteo.
- Reducir las cartucheras.
- Mejorar la circulación.
- Perder volumen en las zonas deseadas.
- Remodelar la silueta.

Si alguno de estos objetivos es el suyo, consulte el buscador de centros oficial LPG® y encuentre el más cercano: www.endermologie.com/es-nuestros-centros

Novedades

El nuevo CELLU M6® Alliance, ha sido un cambio revolucionario que ha aportado unos resultados nunca vistos antes con un equipo totalmente natural. Ofreciendo tratamientos personalizados que se adaptan a cada tipo de tejido: denso, fibroso, flácido... El nuevo cabezal combina un rodillo y una válvula motorizados que realizan una aspiración secuencial sincronizada.

Gracias a esta combinación, el nuevo cabezal Alliance trabaja en un solo ajuste, tres acciones simultáneas:

- Eliminación de las grasas resistentes y localizadas.
- Piel de naranja más lisa.
- Reafirmación de la piel.

LPG® para potenciar y obtener mejores resultados una vez terminadas las sesiones en cabina: crema reafirmante o adelgazante o anti celulítica o drenante.

Resultados

Visibles a partir de la tercera sesión. Se consigue una reducción de un 70% de la grasa localizada, un 67% menos de celulitis y piel de naranja, un 71% más de firmeza y una reducción de 5,2 cm de cintura en cuestión de 12 sesiones de medida.

Precio

Los precios de los tratamientos desde 70€/sesión, consulte en su centro. ●



FIRMEZA
71%***

REDUCCIÓN DE LA CINTURA
-5.2CM*

CELULITIS MÁS LISA
67%**



*Tras 12 sesiones: Reducción medida de la cintura -5,2cm
**Tras 3 sesiones: el 67% de las mujeres constataron una piel de naranja más lisa.
***Tras 3 sesiones: el 71% de las mujeres constataron una mejora en la firmeza de la piel.
Estudio Endermologie® Demscan 2016.

AMARAMA C/ Còrsega, 173 Barcelona 934 103 003	ESPAI SALUT Avda. Catalunya, 25, Local 2 Palamós 621 205 560
BLAUCELDONA C/ Provença, 163 bis Barcelona 934 533 813	GUAIDA C/ del Mar, 12 Sant Pere Pescador 648 415 334
BRONCESOL C/ Jesús, 34 Reus 977 340 242	MARTA OLIART C/ Consell de Cent, 70 Terrassa 937 342 742
CUIDA'T Pza. Joanot Martorell, 8 Torelló 938 595 569	NAIARA C/ Mígdia, 1 Girona 972 093 243
DE MILO C/ St. Sebastià, 19-21 Rubí 936 975 822	PROGRÉS ESTÈTIC C/ del Dr. Salvà, 3 Terrassa 935 378 778
ELS NÚVOLS C/ Mn. Josep Duran, 7 Sant Vicenç dels Horts 936 566 547	SÍLVIA GIRALT C/ Crisantems, 7 Igualada 938 054 967

Encuentra los centros oficiales LPG® en:
endermologie.com/es-nuestros-centros

Paso a paso: Piel natural, protegida y con efecto aterciopelado

* Stage Line Professional
932 740 018 | www.stagelineprofessional.com



La tendencia para esta temporada colores vivos y luminosos, productos con texturas cremosas, piel estratégicamente iluminada y protegida, rostros como recién salidos del agua de aspecto jugoso que se consiguen con iluminadores en crema en tono dorado, los ojos se limitan a rosas metalizados y cateye en azul.

Hidratar y corregir

Es el paso más importante antes de cualquier maquillaje, aplica un contorno de ojos hidratante y que contenga extractos vegetales ya que ayuda a reducir la inflamación en esa zona. Ahora aplica un Primer o pre-base para sombras así evitas que el maquillaje se cautee.



Más cobertura, menos textura

En verano lo ideal son las bases de maquillaje que no saturen la piel, de acabado natural, altamente resistentes y con SPF50. Para cubrir mejor las imperfecciones aplicar una pequeña cantidad de producto extendiéndolo de adentro hacia afuera no te olvides de difuminar bien. Una vez el rostro esté listo marcárenos un cateye en azul tanto arriba como abajo para potenciar la mirada.

Efecto Dewy o tez luminosa

Para lograr un look fresco y playero y ese aspecto jugoso en la piel aplicamos un iluminador en crema en puntos estratégicos como pómulos, punta de la nariz, párpado debajo de las cejas y barbilla. La tendencia son tonos champagne, conseguirás una piel natural pero estratégicamente iluminada.



Labios color único y vibrante

Para dar intensidad y protagonismo a los labios, debes tener en cuenta esta técnica al aplicar la barra de labios: comienza maquillando el labio en la zona interna y extiéndelo después a toques con un pincel.

Tip: Labios con tendencia a agrietarse mejor texturas cremosas y ligeramente brillantes, labios tersos deben optar por texturas mate. ●

¡Firmes!

Cómo conseguir firmeza corporal y mantenerla

Silvia Oliete
Fundadora y directora de Blauceldona
934 533 813

Es frecuente preocuparse por la celulitis, los kilos de más e intentar perder peso para conseguir la figura deseada, pero tenemos tendencia a olvidarnos de la flacidez y es algo que también deberíamos tener en cuenta. Un cuerpo delgado pero flácido nunca lucirá igual que un cuerpo firme, así que debemos ocuparnos en recuperar la firmeza perdida para lucirla todo el año. Del mismo modo, es importante vigilar el peso: no subir y bajar en épocas de vacaciones y fiestas, ya que luego cuesta más mantenerse, sobre todo, en cuanto a firmeza.

Las zonas más propensas a la flacidez son la cara interna de los brazos, el pecho, el abdomen -después de los embarazos o si has tenido sobrepeso-, la cara interna de los muslos, las rodillas y los glúteos.

La falta de tono cutáneo es visible entre 8 y 10 años antes de que hagan su aparición las arrugas. El problema es que la flacidez avanza poco a poco, sin hacerse evidente hasta bien cumplidos los 40 años. Si el objetivo es combatir la pérdida de firmeza hay que empezar a combatir la falta de las fibras de sostén, aumentar el colágeno y la elastina.

Lo primero que debemos incorporar a nuestra rutina de belleza es una



crema con efecto tensor, remodelante y que mantenga nuestra piel muy hidratada y elástica. El objetivo no es adelgazar a toda costa sino lucir una silueta con curvas pero firme.

En cabina es importante trabajar la flacidez. Una opción es la radiofrecuencia, con ella vamos a tensar la piel, que juega un papel importante en la flacidez corporal. Si la piel está tensa e hidratada y luminosa, la textura cambiará muchísimo. La radiofrecuencia que trabajamos en Blauceldona trabaja a tres niveles para poder tratar grasa y piel, y es referente en tratamientos de contorno corporal y reducción de celulitis. La tecnología incluye tres canales con diferentes frecuencias a distintas profundidades, y un cuarto canal que combina las tres frecuencias, permitiendo tratar la capa de la piel deseada, controlando el nivel de penetración de la energía de radiofrecuencia.

Otro sistema efectivo es LPG Alliance que ahora también trabaja celulitis y flacidez desde la primera sesión, teniendo la piel firme desde el primer día que drenamos la celulitis.

Aparte de la ayuda cosmética y de tratamientos estéticos, para elevar y contornear la figura es fundamental el ejercicio. Si no realizas ejercicio habitualmente empieza poco a poco, para no lesionarte. Caminar es también un ejercicio buenísimo para tener las piernas moldeadas. Y es conveniente subir escaleras, se trabajan piernas y glúteos además del corazón.

Respecto a la dieta, hay alimentos que ayudan a mejorar la tonificación de la musculatura y por otra parte, aunque conocido por todos, tenemos que darle una máxima importancia al agua, proporciona hidratación y elasticidad al organismo. Lo mejor: beber un litro y medio o dos al día.

También son favorables las duchas con cambios de temperatura, tómalas diariamente, de 5 minutos, con agua fría y caliente; ayudará a tonificar las áreas difíciles como pechos, glúteos y piernas.

Si tratamos de cuidarnos con tratamientos estéticos que trabajen la flacidez, con cosmética que trabaje la piel a nivel tensora pero dejándola pulposa e hidratada y haciendo ejercicio, siempre combinado con buena alimentación, mantendremos bien nuestra figura contorneada y firme, con un bonito tono muscular y sin flacidez. ●

Blauceldona
Tratamientos
Natura Bissé y Valmont
Bed
Provenza 163 bis, Barcelona
934 533 813 | www.blauceldona.com

En forma para el verano

Aunque no existen soluciones milagro podemos corregir los excesos siguiendo unas pautas.

Alejandro Marcet
entrenador personal en Barcelona
699 475 168 | alejandromarcet@personalwintraining.com

Con la llegada del buen tiempo, los gimnasios pasan a convertirse en lugares de culto para todas aquellas personas conscientes de los excesos cometidos a lo largo del año. "Es el momento de hacer algo", piensa la mayoría. Y ese 'algo' es, sin duda alguna, 'ponerse en forma'. Pero no nos engañemos, es imposible corregir el impacto de toda una vida de malos hábitos en tan solo dos meses. Como entrenador personal desde hace más de 12 años, son muchas las personas desesperadas que acuden a mi consulta buscando soluciones 'milagro'. Pero sólo siguiendo estas pautas lograrás lo que estás buscando:

1. **Objetivo realista.** Olvídate de comparaciones "yo quiero estar como ella o él". Si bien es importante marcarse un objetivo, éste tiene que ser siempre REALISTA, ya que de lo contrario, es muy probable que acabemos fracasando. Debemos ser conscientes que todas esas personas

con cuerpos perfectos, son fruto de años de entrenamiento, disciplina y sacrificio a nivel alimenticio.

2. **Las prisas son malas consejeras.** Para cambiar será necesario un mínimo cambio de hábitos, pero no puede ser un cambio radical, muy difícil de sostener de forma continua. Debemos aceptar que será un proceso lento.

3. **Somos humanos, fallaremos.** El ritmo de vida que llevamos puede influir en nuestro estado anímico y prioridades, dificultando el poder seguir un plan de ejercicio y nutricional a rajatabla. No nos autocastiguemos si no lo podemos seguir y aceptemos que habrá semanas mejores y peores.

4. **Constancia.** No importa si un día faltamos al entreno o nos saltamos la dieta. Lo importante es ser regular. No dejar de hacer ejercicio, comer lo mejor posible, los máximos días de la semana, y nunca tirar la toalla.

5. **Disfruta del camino.** Diviértete haciendo ejercicio, ya que si haces

algo que te disgusta acabarás por volver a los antiguos hábitos. Si no te gusta el gimnasio, busca una actividad deportiva que te atraiga y puedas practicar con asiduidad.

6. **Busca un buen guía.** Escoge un entrenador personal con titulación y experiencia, que te dé confianza y se preocupe por tu bienestar. Él te ayudará a orientarte en tu camino, pondrá orden en el plan de acción a seguir, conseguirá que el proceso sea mucho más rápido que si lo haces por tu cuenta y te apoyará en los momentos de estancamiento que seguro llegarán.

Y recuerda la fábula de la tortuga y la liebre: No llega antes a la meta el que más corre sino el que es constante y no cesa en su empeño; y tanto la vida como el ejercicio, son una carrera de fondo. ●

Alejandro Marcet
Entrenador personal
en Barcelona



www.personalwintraining.com

Personal win training

@alejandromarcet