

CLARA

clara.es

Leticia
Dolera
SE LA
JUEGA

LA CARGA
MENTAL
FEMENINA
Cómo liberarte
de la presión

A GUSTO
CON TU
CUERPO

- LO ÚLTIMO CONTRA LA CELULITIS
- APÚNTATE AL REALFOOD Y GANA SALUD

¿VAS DE
INVITADA?
TENEMOS
LOS LOOKS
CON MÁS
ESTILO

CÁNCER
DE COLON
ANTICÍPATE
PORQUE
NO DA
LA CARA

AHORRA
TIEMPO
COCINA
1 DÍA Y
COME
BIEN
TODA LA
SEMANA

Nº 320 - 1,50€
Exc. Canarias 1,65€
0.0320
5720141305211

LO ÚLTIMO PARA *vencer* LA CELULITIS

No te resignes a la predisposición genética y plántale cara a la celulitis con unos hábitos saludables y los tratamientos de belleza y anticelulíticos más efectivos. Esta primavera sí, por fin, lucirás una piel más tersa y lisa.

LA MEJOR ESTRATEGIA ANTI PIEL DE NARANJA

¿Miras tus piernas o tus glúteos y te recuerdan una pelota de golf? Esa imagen tiene los días contados, porque la cosmética y la medicina estética se han aliado para ir directas al corazón de las células grasas y destruirlas.

1 LA COSMÉTICA MULTIACCIÓN

Si hasta hace poco tenías que combinar una crema anticelulítica con otra reafirmante para acabar con la piel de naranja, ahora es posible tenerlo todo en un mismo producto. Los anticelulíticos de última generación incluyen ingredientes que actúan perfectamente coordinados para atacar varios frentes al mismo tiempo: combaten las células grasas (acción liporredutora), previenen su nueva aparición y tienen un efecto tensor. ¡Bienvenidos!

LA CONCENTRACIÓN IMPORTA, Y MUCHO

Más que mucha cantidad de ingredientes, apuesta por pocos, pero muy concentrados. Por ejemplo, si contienen algas o cafeína —dos de los activos anticelulíticos estrella— mejor al 10% que al 3%.

2 CELLFINA, SOLO UNA SESIÓN

Según los médicos estéticos es la apuesta más revolucionaria para acabar con la celulitis. En una sola sesión de 45 min, el cabezal Cellfina System corta las bandas fibrosas que tiran de la piel provocando los hoyuelos. El resultado dura 3 años, pero requiere anestesia local y vale más de 3.000€. Más inf.: cellfina.es

3 RADIOFRECUENCIA: EFECTO CALOR

Aunque no es nueva, es una de las técnicas con mejores resultados. Las ondas calientan el tejido haciendo que las células grasas reduzcan su tamaño y se favorezca el drenaje linfático. Se precisan más de 8 sesiones, pero con un bono pueden salir a unos 50€ cada una.

4 CRIOLIPÓLISIS: ACCIÓN FRÍO

En este caso se destruyen las células grasas a través del frío. El cuerpo las elimina de forma natural 3 o 4 semanas después. Son necesarias 2-3 sesiones y hay que esperar más de un mes entre una y otra. El precio por sesión puede superar los 400€.

5 MASAJEADORES PRO EN CASA

El masaje es esencial para combatir la celulitis. Si te da pereza usar uno manual, apúntate a los de última generación: incorporan masaje al vacío y estimulación electrónica en un mismo aparato para activar el metabolismo y desintoxicar la piel.



Reconcílate con tu cuerpo

La celulitis, ya sea blanda, dura o edematosa, afecta al 90% de mujeres entre 15 y 55 años, ya que lo que más influye en su aparición son las hormonas, aparte de una mala circulación.

PRIMERO, ACEPTACIÓN Y DESPUÉS, CONTRATAQUE

Aceptar que es normal no significa resignarte a convivir con la celulitis. Si reduces la sal y evitas el estrés, estar mucho tiempo sentada o beber mucho café o alcohol, así como la ropa demasiado ceñida y abusar de los taconazos, la puedes mantener a raya.

MEJORA SU ASPECTO

A partir de ahí, el ejercicio y la aplicación de anticelulíticos a diario, más un tratamiento de choque, te permitirán ganar la batalla.

TRATAMIENTOS A LA CARTA

Porque la celulitis no es igual en una mujer que en otra, lo mejor es un diagnóstico personalizado con tratamientos combinados. La suerte es que hay aparatos que combinan ya varias técnicas.

1 V-FORM, LA REMODELACIÓN MULTIBENEFICIO

V-Form usa tecnología Core, que combina en un solo aparato radiofrecuencia con terapia de vacío (vacuoterapia o succión). Esto permite cubrir varias necesidades en una sola sesión: combatir la celulitis, reducir el volumen y/o reafirmar la piel, según el caso. La sesión dura 1 h y se necesitan de 6 a 10. Un bono de 6 vale 1.000€. thebeautyconcept.com



CON LA TÉCNICA CORE SE PUEDEN TRABAJAR MUSLOS, RODILLAS, GLÚTEOS, ABDOMEN Y BRAZOS

! Piel más lisa con LPG + Indiba

Si tu celulitis es muy rebelde, una opción ideal es Body Works II, que combina dos técnicas. Pero ¡ojá!, necesitas un par de meses para el resultado final.

Masaje LPG. Sus rodillos trabajan como una gimnasia cutánea intensa para favorecer la circulación y activar la eliminación de líquidos.

Indiba. Estimula la regeneración celular y redensifica la piel.

Sesiones. Das a la semana de LPG (un mes). Después, una sesión cada 15 días, combinada con una sesión semanal de Indiba (4 semanas). Desde 600€. thesecretlab.es



CON LAS MICROINYECCIONES SE CONSIGUE MEJORAR EL DRENAJE DE LAS CELULAS GRASAS

3 INFILTRACIONES PARA CELULITIS INCRUSTADA

Para quien no tenga pánico a las agujas, las inyecciones con sustancias específicas justo en la capa donde se alojan las células grasas ofrecen muy buenos resultados en casos de celulitis rebelde desde la segunda o tercera sesión. Normalmente son necesarias más de 10 sesiones (una o dos por semana) dependiendo del caso.

Carboxiterapia

La administración de pequeñas dosis de dióxido de carbono médico (CO₂) en el tejido subcutáneo produce una vasodilatación, consigue aumentar el flujo sanguíneo y oxigenar la zona tratada, mejorando la celulitis. Más inf: im.es

Mesoterapia con Alidya

Alidya es un inyectable con un combinado de aminoácidos, vitaminas y minerales que actúa sobre las células del tejido graso, desintoxicándolas, mejorando la circulación y activando el drenaje linfático. Más información: centrosunico.com

2 LAS TERAPIAS MÁS NATURALES Y EFECTIVAS

Al margen de la aparatología, hay tratamientos anticelulíticos "manuales", como la maderoterapia o las envolturas Bioslimming, que tienen muchas adeptas, entre ellas, celebrities de todo el mundo. Estas terapias han demostrado a lo largo del tiempo que funcionan. Y funcionan mucho mejor si se acompañan de un plan quemagrasa, como el que te proponemos en la pág. 12, y ejercicios de tonificación, como los de la página 112.

VENTOSAS PARA OXIGENAR

El objetivo de este masaje que usa la técnica de succión es ofrecer más oxígeno a las células, mejorar la circulación sanguínea, acelerar el metabolismo y ayudar a la función linfática para eliminar toxinas. Así, la celulitis desaparece y la piel se aisa. steimy.es

MASAJES CON MADEROTERAPIA

La maderoterapia es de origen milenario y surgió en Japón para combatir dolores musculares. Con el tiempo, se ha reconvertido en una terapia de belleza en la que el uso de diferentes herramientas de madera ayudan a drenar y alisar los hoyos de la celulitis. backstagebcn.com

BIOSLIMMING, MÁS QUE UNA ENVOLTURA

Con una crema de algas, hiedra y cola de caballo, se realizan energéticos movimientos drenantes. Después, se aplica una envoltura en film osmótico que potencia los activos detox y reafirmantes usados, consiguiendo alisar la piel de naranja. Desde 550€. 6 sesiones de 1 hora. Bioslimming.es

4 UN EMPUJÓN DESDE DENTRO

Mientras los cosméticos solo alcanzan las capas externas de la piel, los complementos alimenticios trabajan desde dentro hacia fuera. En pastillas o como concentrados líquidos, contribuyen a reducir volumen, eliminar agua y/o mejorar la microcirculación, por lo que la celulitis mejora considerablemente.

* LA CONSTANCIA ES CLAVE

Lo nutricosmético es un buen complemento de la dieta siempre que se siga el tratamiento durante 2-3 meses, como mínimo.

CÁPSULAS REDUCTORAS

Los complementos alimenticios en pastillas con acción lipolítica estimulan el metabolismo para favorecer la reducción de grasa.

Acción remodeladora

Piensa que estos comprimidos no solo ayudan a corregir la piel de naranja, sino también a prevenirla. Pero para notar los efectos debe acompañarse de una dieta sana y de ejercicio.

CONCENTRADOS DRENANTES

La acumulación de toxinas agrava el problema de la celulitis. Elimínalas y reequilibra tu organismo.

Cómo actúan

Un tapón del producto mezclado con 1 litro de agua ayuda a drenar y limita el almacenamiento de grasas. Las fórmulas están muy estudiadas para garantizar el equilibrio mineral del cuerpo.

INFUSIONES DIURÉTICAS

Abedul, ortosifón, cola de caballo... Incorpora estas plantas como infusiones en tu día a día.

Qué consiguen

Ayudan a combatir la retención de líquidos, uno de los principales desencadenantes de la celulitis.

↑
Efecto detox

STOP CELULITIS

¿Piel de naranja? No, piel de manzana: lisa y tersa. Y para conseguirlo, alíate con los anticelulíticos, que no te defraudarán si te los aplicas mañana y noche.

CELULITIS INCRUSTADA

Inspirado en la criolipólisis, incorpora masajeador reductor y difumina la celulitis más rebelde. Body-Slim Concentrado Crioactivo de Lierac, 49€.



CUIDADO BIFÁSICO
Con cafeína y aceite de camelina, reafirma y ayuda a eliminar lípidos. Slimming Oil Slim Design de Elancyl, 26,64€.



MASAJE PRO EN CASA
Masajeador anticelulítico con efecto vacío y estimulación electrónica para ayudar a disolver las células grasas, de HoMedics, 129,90€.



CON ACEITES ESENCIALES

Gel anticelulítico Bio con aceite de ylang-ylang y romero, que mejora la circulación. Aromaslim de Pranarôm, 31,90€.

GEL EXFOLIANTE

Elimina impurezas y potencia la acción de la crema anticelulítica. Exfoliante Corporal Dermolab de Deborah Group, 10,10€.

TEXTURA FUNDENTE

Con extracto de mangostán, su fórmula es el 92% de origen natural. Hidratante Anticelulitis de Yves Rocher, 12,95€.



REDUCTORA Y TENSORA

Reduce volumen y refuerza las fibras de colágeno para una piel más lisa y firme. Aceite de Abedul de Weleda, 22,90€.



TRATAMIENTO INTENSIVO

Con algas marinas, la Intensive Slimming Gel Cream, anticelulítico de día, se complementa con Slimming Night Booster, ampollas de uso nocturno. De Selvert Thermal, 49,90€.

