

iHOLA!

NUM. 3.846 • 18 ABRIL 2018 • 2 €

LA REINA LETIZIA SE ENFRENTA A SU PEOR CRISIS

**TIEMPOS DE
REFLEXIÓN EN
LA FAMILIA REAL
RESPONDEMOS A
LAS PREGUNTAS
CLAVE TRAS LA
POLÉMICA**



**ISABEL PANTOJA
SE DIVIERTE
COMO NUNCA EN
EL CONCIERTO
DE SU HIJO**

**Ariadne Artiles, Eva
González y Pilar Rubio
SU INCREÍBLE RECU-
PERACIÓN TRAS CON-
VERTIRSE EN MADRES**



PIERNAS

EN FORMA

No nos vamos a engañar: alejar los hoyuelos de la celulitis, lucir una piel tersa y, además, tener un buen tono muscular no se consigue en un día (ni en dos...), pero estos ajustes de la rutina diaria ayudan a perderle el miedo a los "shorts" y a decirle adiós a las medias.

¿CONTOURING PARA PIERNAS? SÍ, ¡SE PUEDE!

Si hemos aprendido todo el "paso a paso" de hacer *contouring* en el rostro, ¿cómo no aplicar las mismas técnicas a las piernas para hacerlas parecer más estilizadas?

→ **en los laterales de las piernas**, especialmente de rodilla a tobillos, se aplica una vez un poco de autobronceador gradual,

para darles un tono más oscuro. Es importante usarlo solo una o dos veces: la idea es crear una sombra, no un área marcada y delimitada.

→ **en el centro de la espinilla**, nada como un poco de iluminador, también de rodilla para abajo hasta el empeine.

El estilo de vestir puede agravar la piel de naranja: toda la ropa ajustada, desde vaqueros a calcetines, así como los tacones, dificultan la circulación y empeoran el retorno venoso, uno de los principales factores causantes de celulitis

ALIMENTOS ALIADOS Y ENEMIGOS

No solo el exceso de peso es un factor coadyuvante a la aparición de celulitis: la dieta también influye tanto en su aparición como tratamiento.

SÍ AL DRENAJE

La retención de líquidos se puede reducir aumentando el consumo de alimentos diuréticos como espárragos, hinojo, piña, apio, sandía y tomate, entre otros. A la vez, nada como limitar la sal, ¡y no solo la del salero! También toda la que se encuentra (y en cantidades ingentes) en los alimentos preparados.

SÍ A LA FIRMEZA

La flacidez no es en sí ni causa ni motivo de celulitis, pero interviene directamente en su aspecto... Por eso, nada como preservar la firmeza con una dieta rica en ácidos grasos Omega, que ayudan a mantener la cohesión del tejido cutáneo (entre otros muchísimos beneficios) y que se encuentran en el pescado azul, los frutos secos y las aceitunas.

NO A LA NICOTINA

Por si le faltara algún defecto al tabaco... no solo provoca enfermedades gravísimas y ahoga la piel, sino que también multiplica la celulitis al entorpecer la circulación sanguínea.

REDUCTORES



1. Body Fit, anticelulítico de Clarins (57 €).
2. Aceite drenante Huile Affinante de Sisley (140 €).
3. Uso nocturno: Nocturslim de e'lifexir de Phergal (16 €).
4. Aceite Slim Design de Elancyl (27,23 €).
5. En espray: Use & Go de Somatoline (25,95 €).
6. Meso Reductor de Farma Dorsch (32,80 €).

AL RICO MASAJE



1. Slim Massage de Elancyl, se puede coordinar con una app (40,61 €).
2. Masajeador de percusión de Homedics (59,90 €).
3. Glo910, con 5 cabezales diferentes (a partir de 199 €).
4. Cellu-Cup, ventosas para masaje anticelulítico (18,90 €).
5. Muy eficaz en liberación miofascial: Double Roller Massage Balls Stick de Amazon (18 €).

MASAJE MIOFASCIAL: ¿UN ARMA MÁS CONTRA LA CELULITIS?

Una vez más, la culpa la tuvo una Kardashian. En concreto, Khloé, que hizo una demostración en vivo a su hermana Kourtney sobre cómo usar el llamado FasciaBlaster, un masajil de la firma Ashley Black destinado a liberar la fascia y, de paso, acabar con la celulitis.

Pero antes de que esta firma lanzara este (por cierto, nada barato) masajil, la liberación miofascial se llevaba practicando ya tiempo, tanto con técnicas manuales como con masajiles mucho más económicos. Son cada vez más populares tras los entrenamientos deportivos, bien con un rulo (muy eficaz, pero usarlo sobre uno mismo requiere cierta práctica) o, de forma más reciente, con masajiles en forma de bola o con mango, los más fáciles de utilizar. Su misión es destensar la fascia, un tejido compuesto principalmente por colágeno que envuelve todas las estructuras del cuerpo, como una red. (Para visualizarla, pensemos en una pechuga de pollo: es la membrana blanca que envuelve la carne). A menudo, esta fascia se contrae y tensa, lo que causa dolores, calambres o incluso restricción de movimiento. Mediante las terapias de liberación miofascial se busca "destensar" la fascia, conseguir mayor flexibilidad (es el complemento perfecto de los estiramientos) y mejorar la circulación. ¡Y se consigue!

EL MASAJE, sea manual o con aparatología, es siempre uno de los tratamientos más eficaces, pues ayuda a drenar, a mejorar la circulación y a oxigenar mejor el tejido cutáneo.