

CLARA

1,95
1€

**NAVIDAD A
PRECIOS MINI**

Regalos, trucos,
ropa, recetas...

**¡S.O.S.
PAPADA!**

LO ÚLTIMO
PARA EL
CUELLO Y
MENTÓN

**¿ESTÁS DE
LOS NERVIOS?**

NO ERES TÚ,
ES TU TIROIDES

APÚNTATE A LA NO-DIETA

**PERMISO
PARA COMER**

¡FÍDE FIESTA Y SIN ENGORDAR!!

★ EN
PORTADA
**Shaila
Dúrcal**

CHEQUEA TU SALUD

**11 TEST
CASEROS
QUE TE PUEDEN
SALVAR LA VIDA**

**ORDENA
TU CASA**

para siempre
**TENEMOS
LA CLAVE**

N.º 280 - 1,95€
Exc. Canarias 2,10€



EL EJERCICIO: NO ES NEGOCIABLE

Si sigues una dieta estricta y no quemas nada, tu cerebro recibe la orden de "¡conservar calorías!", por lo que tenderás a acumular lo que ingieras y no perderás peso. Es mejor hacer una dieta equilibrada y esforzarte un poquito en el gimnasio —o con una buena caminata— que efectuar una reducción drástica de alimentos sin moverte en absoluto. Además, dormirás mejor y segregará endorfinas, hormonas de la felicidad.

BRAZOS

Lúcelos sin complejos con electroestimulación

Los brazos tienden a acumular grasa y perder definición si no se ejercitan.

Chaleco electrofitness. José Antonio Fernández, entrenador del Centro de Electrofitness y Fisioterapia BodyOn, hace hincapié en que "trabajamos los bíceps, pero nos solemos olvidar de los tríceps, que es donde se forma el efecto alas de murciélago". Según el experto, 20 min de ejercicio focalizado con un chaleco de electrofitness y siguiendo las instrucciones del monitor equivalen a 4 horas de ejercicio. Con 4 sesiones al mes (99€, en centros BodyOn) los brazos se ven visiblemente más tonificados.

Ácido hialurónico. Esta sustancia se encuentra de forma natural en nuestro organismo, lo que la convierte en un tratamiento 100% biocompatible. Las infiltraciones de hialurónico junto con vitaminas, que ya las conocemos para eliminar arrugas del rostro, también se pueden aplicar para reafirmar los brazos. El tratamiento suele durar un año.

RODILLAS

Vuelve a presumir de piernas ¡sin cirugía!

Las rodillas son una de las zonas que más acusa los cambios de peso y que resulta más difícil de moldear sin ayuda externa.

Radiofrecuencia Thermage. Sin necesidad de entrar en quirófano y recurriendo a la medicina estética, esta técnica está consiguiendo excelentes



GUÍATE DEL RELOJ

* **Nutricosmética.** Los complementos drenantes actúan mejor por la mañana; los "quemagrasa", mejor después de las comidas; los saciantes del apetito, 30 minutos antes de las principales comidas; y los activadores termogénicos (aumentan la temperatura para quemar más) responden mejor en la primera mitad del día, cuando el ritmo metabólico es mayor.

* **Alimentación.** Por esa misma razón, la mayor parte de calorías deberías tomarlas antes de las 16 h. Después, prioriza las proteínas (pescado, pollo) y rebaja al máximo los hidratos de carbono (pan, patata, pasta) y las grasas.

BARRIGA Y CINTURA

Adiós al "flotador" con los ultrasonidos

La cavitación ultrasónica consiste en generar microburbujas en el abdomen, que acaban de forma indolora con las células grasas, eliminándolas por la linfa y la orina. Una de las tecnologías más potentes: Ultrashape v3. Centros en: 902.152.096.

Complementa con nutricosmética. El ácido linoleico conjugado (CLA) ayuda a reducir los michelines de la cintura porque bloquea la acumulación de lípidos.

¿Y qué me dices de los muslos?

LIPOMASSAGE

Con rodillos motorizados se libera la grasa localizada y se reactiva la circulación sanguínea y linfática. Centros en lpgsystem.es.

INTRALIPOTERAPIA

Se inyecta una solución acuosa (Aqualix) en los muslos, que gracias al ácido desoxicólico disuelve la grasa. Clínica M+C, en Madrid.

LÁSER LIPOLÍTICO

La alternativa a la liposucción. La luz láser elimina la grasa localizada en un mínimo de 8 sesiones. En centros María Padilla, Barcelona.

Por Amelia Larrañaga