

# mia Belleza

1,99 € | Nº 1.794

2 REVISTAS (MÍA Y BELLEZA) POR SOLO 1,99€ (ANUAL 2014)

Los más útiles y ORIGINALES MUEBLES DE DOBLE USO ¡Ahorra espacio!

BELLEZA REJUVENECE TU ESCOTE con estos productos y TRATAMIENTOS Pág. 40

10 SERIES ESPAÑOLAS y sus ESTRELLAS EMERGENTES

Aina Clotet "En situaciones de crisis, lo que nos salva siempre es LA CULTURA"

¡Adiós arrugas, papada y ojeras!

Cuerpo sin celulitis

Menú antiedad

Hábitos para ganar energía

Últimos tratamientos

RECETAS TIEMPO según UETA

¡NUEVOS 'ALIMENTOS' sus beneficios

¡ATENCIÓN! ¿ESTÁS ENOJADA? consejos para evitarlo

¡Prepáralas en 20 min!

1 RECETAS QUE NO ENGORDAN

2 REVISTAS (MÍA Y BELLEZA)

POR SOLO

1,99€

# REJUVENECE 10 AÑOS

CLAVES PARA LUCIR MÁS JOVEN

# 10 TRUCOS

## ANTICELULÍTICOS

Di adiós a la piel de naranja con estos sencillos gestos. Nos los cuentan 10 especialistas en salud y estética.

por ESMERALDA BARTOLOMÉ

**N**inguna operación bikini que se precie está completa si no hemos trazado un plan contra los adipocitos. Este año será todo un éxito. Incorpora a tu rutina estas buenas costumbres y sé constante. ¡No pierdas ni un segundo!

**1. Camina mientras meditas.** “Da un paseo diario de una hora, respira y vive el momento presente. Aprecia cómo son tus pasos (cortos, pausados), los sonidos que te rodean, las sensaciones que percibes y aprovecha para soltar tensión. Recuerda: a mayores niveles de estrés, aumenta la producción de cortisol, una hormona que favorece los depósitos de grasa, uno de los factores que propician la celulitis junto a la acumulación de líquidos y toxinas”, dicen las expertas en crecimiento personal de On Coaching (on-coaching.es).

**2. Evita llevar ropa ceñida.** “Este tipo de prendas muy ajustadas dificultan el retorno venoso y favorecen la aparición de la celulitis”, explica Ignacio Blanes, cirujano vascular y miembro de Topdoctors.es.

**3. Duermes como un bebé.** Si no descansas de forma correcta segregas gerlina, una hormona que estimula la producción de grasa. ¿Cómo tener un sueño de calidad? “Intenta irte a la cama más o menos siempre a la misma hora y en cuanto empiecen los primeros bostezos. Si esperas, corres el riesgo de desvelarte”, aclaran desde la Unidad del Sueño de Clínica Planas (clinicaplanas.com).

### Doctora Mar Mira

DE MIRA+CUETO  
(CLINICAMIRA  
CUETO.COM).



**4.** “Llena la nevera de alimentos con propiedades antiinflamatorias, como la piña y la papaya (la celulitis siempre tiene un componente de inflamación de los tejidos). También, drenantes (espárragos, alcachofas, fresas...), que favorecen la eliminación de líquidos y de desechos sobrantes y, con ello, consiguen un efecto ‘deshinchado’ general, y aquellos que ayudan a mejorar la circulación sanguínea, como la cebolla y los copos de avena. Estos últimos son un estupendo anticelulítico natural”.