

■ CUESTIÓN DE PESO: ENCUENTRA EL EQUILIBRIO JUSTO

CLARA

1,95 € Only Spain (Exc. Canarias 2,10 €)

A la venta junto al libro *Las 3 claves de la alimentación sana*

Nº 176 Mayo 2007

¡No sufras más!

**LO MÁS EFICAZ
CONTRA EL DOLOR**

**OBJETIVO:
UN CULO 10**

*(y date la vuelta
sin complejos)*

**EN RUTA
ITINERARIOS
GOURMET**

*Appenzeller, Aranda,
Priorato...*

ESPECIAL

Madre e hija

- * ¿Se heredan las arrugas?
- * Moda para compartir estilo
- * ¡Nunca seré como mi madre! (¿seguro?)

DOSSIER DECO
Llena tu piso sin
vaciar tus bolsillos

*Muebles, lámparas,
electrodomésticos,
menaje...*

DINERO
Que no se te
escape ni un
céntimo

*¡Ahorra hasta
1.000 euros
al año!*

CHI KUNG
El movimiento
que sana



MUCHO MÁS QUE MASAJES

En muchos centros de belleza y clínicas estéticas encontrarás tratamientos y programas específicos para glúteos. Éstas son algunas propuestas

■ Un buen masaje drenante proporciona tonicidad a los glúteos, pero mucho mejor si se acompaña de los principios activos adecuados, como el «**Tratamiento Reafirmante de Glúteos de Maria Galland**», que combina una exfoliación con sales marinas y aceites esenciales, con un masaje energético y una mascarilla modelante sobre la zona.

Sesiones: un mínimo de 10 (de una hora), 2 ó 3 veces por semana.

Precio: 70 € la sesión.

Dónde: en centros de toda España. Más información, tel.: 965.165.818.

■ En la Unidad de Medicina y Cirugía Estética del Centro Médico Teknon, de Barcelona, el Dr. Enrique Bassas (cirujano plástico) y la Dra. Pilar Rodrigo, (especialista en medicina física y estética) orientan a la paciente sobre cuáles son las mejores opciones en su caso para conseguir unas nalgas bonitas: desde intervenciones (los casos más extremos) a la aplicación de radiofrecuencia, mesoterapia, ultrasonidos, drenaje linfático, pasando por una reorientación

de las pautas dietéticas o administración de fármacos que favorezcan la microcirculación.

Más información, tel. 933.933.152.

■ La Dra. M^a José Barba Martínez propone en su tratamiento «**Bodysculp Nalgas**» la aplicación de tres métodos: un entrenamiento «**Fast Gym**» (5 minutos sobre plataforma vibratoria para potenciar la musculatura); radiofrecuencia con «**Thermalipo**» para perder volumen y reducir celulitis y flaccidez; y la «**ionización de**



medicamentosos» (penetración de medicación lipo-reductora mediante corrientes). En 2 meses se pueden lucir unas nalgas firmes y bien moldeadas. El precio de un mes de tratamiento es de 600 €. **Más información:** Madrid, tel. 915.568.079; y tel. Zaragoza: 976.213.666.

Drenar y reafirmar son los principales objetivos del tratamiento de Maria Galland.

- Olvidarse del ascensor y de las escaleras mecánicas. Subir y bajar escaleras es un excelente ejercicio cardiovascular y endurece extraordinariamente los glúteos.
- ¡Tomárselo con calma! El estrés favorece la aparición de celulitis.



Correr, nadar o ir en bici te ayudarán a tonificar tus glúteos, además de la sencilla tabla de ejercicios que te proponemos en la ficha de fitness de la pág. 115.

Refuerza TU PLAN DE ATAQUE

Las estrias, la celulitis y la flaccidez son los principales frentes que nos preocupan respecto a nuestras nalgas. Para combatirlos, puedes utilizar cosméticos específicos en casa.



¡Fuera cartucheras! «**Expresslim Spécifique Culotte de Cheval 8 Jours**», de JEANNE PIAUBERT, se comercializa junto a un boxer con microcápsulas adelgazantes (2 x 25 ml, 75 €).



Anti-acoilado. «**Cell Body Fitness**», de SKEYNDOR, ayuda a mitigar los antiestéticos hoyuelos que se forman en los glúteos (200 ml, 37,80 €).



Remodelante. «**Sculpt Up**», de L'ORÉAL PARIS, actúa específicamente sobre nalgas, caderas y zona abdominal (200 ml, 18 €).



Previene las estrias. «**La Mascarilla SOS Antiestrias**», de ASTOR PROFESSIONAL TREATMENT, mejora la elasticidad de la piel en nalgas y vientre (2 unidades x 10 ml, 2,10 €).



Peeling. El tratamiento exfoliante «**S.O.S Gommage Drainant B21 Bio-Energic**», de ORLANE PARIS, purifica, ayuda a drenar y deja la piel más lisa (125 ml, 49,50 €).

mano profesionales estéticos y nutricionistas, pero hay pequeños gestos cotidianos que nos pueden ayudar a conseguir unas «nalgas 10», como:

● Usar el guante de crin bajo la ducha. Frota con él circularmente la zona de las nalgas y conseguirás mejorar el aspecto de la piel. ¡Mucho mejor si acabas con un chorro de agua fría para activar la circulación!

● Aplicar un gel exfoliante una o dos veces por semana. Así favorecerás la penetración de los principios activos de los cosméticos que uses después de la ducha.