



depende de los objetivos.  
 → **Dónde se practica:** en centros especializados, no necesariamente en gimnasios.  
**Contacto:** CrossFit Las Rozas. 636 43 20 24.  
 info@crossfitlasrozas.com.

**TRATAMIENTOS**

**1. Definir y esculpir**  
 Diatermocontracción para reducir grasa y definir el abdomen.  
 → **Qué es:** es una tecnología usada en medicina deportiva, ortopédica y de recuperación que tiene numerosas aplicaciones, entre las que se cuenta hacer crecer el músculo y, a la vez, reducir el tejido graso.  
 → **Para quién:** idóneo para

hombres que quieran definir y esculpir más su silueta eliminando, por un lado, la grasa que sobra y, por otro, aumentando y definiendo la musculatura.  
 → **Cómo mejora la silueta:** por la hipertermia que se consigue mediante la radiofrecuencia, se estimula el metabolismo de las células que contienen la grasa para favorecer la lipólisis. En segundo lugar, por la contracción muscular intensa provocada, que exige más recursos de oxígeno y energía al cuerpo, que las obtiene de la grasa más cercana. Este es un tratamiento adecuado para definir toda la zona del abdomen, trabajando los rectos abdominales especialmente, así como los isquios y dorsales, ayudando a

definir el área y reducir talla.  
 → **Sesiones recomendadas:** 10 sesiones como mínimo.  
 → **Dónde se hace:** en un centro especializado.  
**A partir de 45 euros por sesión.**  
**Contacto:** Centro Médico Lajo Plaza. Calle de Moreto, 10. Madrid. 913 60 08 53 / 915 76 61 43.

**2. Deshacer la grasa**  
 Tratamiento personalizado de la doctora Purificación Espallargas.  
 → **Qué es:** una combinación de técnicas adaptadas a las necesidades del tejido, la edad y el estilo de vida de cada hombre.  
 → **Para quién:** para quienes deseen perder entre tres y seis centímetros de contorno, reafirmar la zona abdominal y los flancos,

y redefinir cintura y abdomen.  
 → **Cómo mejora la silueta:** en la misma sesión se fusionan la aplicación de las ondas de choque y las infiltraciones de principios activos, con el fin de atacar y deshacer los cúmulos de grasa localizada al mismo tiempo que se consigue drenar y deshinchar. Dependiendo de la flacidez del tejido, se completa con radiofrecuencia (en cuerpos jóvenes) o con hilos tensores (a partir de los 45 años).  
 → **Sesiones recomendadas:** entre 6 y 8 sesiones, una a la semana.  
 → **Dónde se hace:** en centro especializado.  
**Desde 150 euros por sesión.**  
**Contacto:** doctora Espallargas. 646 34 17 59 ●



1



2



3



4



5



6

**1. Biotherm Homme. Gel Abdosculpt Day.** Gel corporal remodelador y reafirmante, formulado para favorecer la combustión y la eliminación de las grasas (21,47 euros). **2. Elancyl. Cellu Slim vientre.** Al estar más vascularizado, el tejido abdominal almacena más rápidamente los azúcares y los ácidos grasos. Gracias a su acción retracto-cubriente, reorganiza las fibras de colágeno para que la zona abdominal recobre su firmeza (39 euros).  
**3. Pevonia. Body Svelt Cream.** Crema de café verde. Loción corporal que mejora la circulación sanguínea, propicia el drenaje natural de líquidos

y toxinas al tiempo que estimula la lipólisis, o combustión de las grasas (69 euros). **4. Somatoline Hombre.** Tratamiento reductor abdomen y cintura intensivo noche 10. Disminuye la grasa cutánea localizada mientras dormimos y en tan solo 10 noches (30 euros). **5. Collistar Uomo.** Tratamiento abdominales perfectos. Combinado especial de fitoextractos y algas marinas que produce una acción reductora, tonificante y reafirmante (41,30 euros). **6. Yacel for Men. Body Fitness.** Gel ultratensor corporal. Contiene potentes activos para reducir la grasa y retensar la piel (17,20 euros)