

Cómo conseguir unas PIERNAS DÉ INFARTO

Es la hora del destape, y lo último que deseas es que se noten marcas, venitas o falta de tono. Dependiendo de la edad, el plan de ataque debe ser diferente. ¡Anímate!

A los 20

Alíate con el protector solar si quieres llegar a los 40 con las piernas de una mujer de 25 años. ¿La razón? Protege los capilares, por lo que evitarás las arañas vasculares. Otra forma de mantenerlas a raya es la exfoliación. “Realízala en círculos mediante un masaje suave para eliminar impurezas y revitalizar la piel”, recomienda Alfonso Barea, cirujano plástico de Clínica Opción Médica.

Prueba con... Sunific Solaire aceite satinado SPF 30, de Liérac, 25,50 €. Cepillo Mia 2 Peony, de Clarisonic, 149 € (en Sephora).

A los 30

“El cuerpo comienza a dejar de generar colágeno y elastina. El ejercicio –aeróbico y con pesas– y una alimentación rica en proteínas te ayudará a mantener el músculo firme”, cuenta el dermatólogo Fernando Ordás. “Usa una crema antioxidante y medias de compresión si estás muchas horas de pie” aconseja Javier Moreno, de Instituto Médico Láser.

Prueba con... Medias de compresión, de DIM, 12,80 €. Loción Reafirmante Q10, de Nivea, 5,62 €.

A los 40

Para combatir la flacidez y la celulitis, céntrate en dos tareas: entrenamiento con pesas para moldear músculo y crema con retinol o factores de crecimiento (como la de Bioeffect) para reafirmar. “Cuando lleves un rato de pie, realiza ejercicios musculares, como ponerte de puntillas, para favorecer el retorno venoso”, cuenta el doctor Moreno. Hazte con un autobronceador para camuflar las marcas.

Prueba con... Toallitas bronceadoras Instant Tanning, de Comodynes, 8 € (8 toallitas). Crema hidratante Body Intensive, de Bio Effect, 95 €.

A los 50

“Perdemos un 30% de la producción de colágeno por los cambios hormonales”, asegura Paula Rosso, de Centro Médico Lajo Plaza. La doctora recomienda ejercicios como pádel, tenis, golf, spinning o TRX. Además, una crema con vitamina K reducirá la intensidad de las venas azules más marcadas. Y no subestimes el maquillaje para las piernas porque disimulará bastante bien la celulitis.

Prueba con... Maquillaje corrector corporal Derma-blend, de Vichy, 25 €. Crème Velours Nutrition et Fermeté, de Darphin, 40 €.



TRATAMIENTO

GRANDES PROBLEMAS, GRANDES REMEDIOS

CELULITIS La doctora Paula Rosso recomienda la mesoterapia con productos anticelulíticos, que consiste en infiltrar de forma subcutánea estos activos para reducir la celulitis (Centro Médico Lajo Plaza; 913 600 853). Encontrarás la versión más natural en Tacha (913 076 829), donde trabajan con fórmulas concentradas bio, a base de extractos de plantas.

GRASA Parece que escapa a las piernas, pero ¿qué ocurre con la que se acumula en rodillas y tobillos? Lo último para este mal común es *Silhouette System*, de laboratorios Atache, que utiliza el *taping* para reducir centímetros. Las bandas neuromusculares se adhieren a la zona como tiritas y actúan facilitando el drenaje linfático las 24 horas.

P&R

Nuestra OBSESIÓN

Estar perfectamente hidratadas, también desde dentro, para tener buena piel en verano. “Con la llegada del calor, la hidratación se convierte en parte fundamental del día a día, ya que la reposición hídrica y de electrolitos es vital para un correcto funcionamiento celular. La falta de hidratación puede provocar desde mareos, cefalea y vómitos hasta fallo orgánico y parada cardiorrespiratoria”, afirma Paula Rosso, nutricionista del Centro Médico Lajo Plaza (913 600 853). Para hacerlo correctamente, lo mejor, según la doctora, es “tomar pequeñas ingestas de líquido, pero de manera constante todo el día, sobre todo en la franja horaria de más calor, entre las 11 y las 15 horas”. Las bebidas más recomendables son las isotónicas, los refrescos bajos en calorías, las infusiones con poco contenido de teína y los batidos de frutas.



FALSO MOHICANO



DESENFADADO



FLEQUILLO LATERAL

Espuma Volume Therapy, de Jean Louis David, 20,90 €.



Oil Reflections, de Wella Professionals, 15,10 €.



Tratamiento hidratante Inner Home, de Icon, 26 €. Plancha S3, de GCK, 99 €.



P Me acabo de cortar el pelo muy cortito y no sé bien cómo cambiar de peinado. ¿Alguna sugerencia?

R “Puedes conseguirlo modificando su textura o moviendo la raya”, asegura Enzo Angileri, peluquero de Charlize Theron. Para el falso mohicano de la actriz, el experto cubrió de espuma el cabello, peinó hacia abajo los laterales y levantó pequeños mechones desde la frente hasta la coronilla, fijando el peinado a golpe de difusor. Para el estilo más informal, no marcó la raya y fue llevando el pelo hacia un lado con la ayuda de un cepillo redondo. ¿El secreto del *pixie* largo? Marcar muy bien la raya en uno de los laterales y trabajar el flequillo con la plancha. Finalizó con un poco de aceite en las puntas para un efecto brillante.

ANTICELULÍTICO Y REDUCTOR

Parecido pero no igual

“Los activos de los tratamientos reductores actúan contra la grasa acumulada, quemándola, a la vez que reafirman, hidratan y mejoran el aspecto de la piel. Los anticelulíticos, además de disolver la grasa, bloquean su entrada en las células e impiden que se vuelva a acumular”, explica Yolanda Sanchís, *product manager* de Thiomucase.



1 SESDERMA Celulex Gel Anticelulítico, 41,42 €. **2 SWISSCARE** Cellucare, 59,95 €. **3 VICHY** Cellu Destock Serum Flash, 32 €.



1 ELANCYL Cellu Slim Noche, 38,90 €. **2 THIOMUCASE** Reductor de Grasa, 27 €. **3 BIOTHERM** Body Sculpter, 36,90 €.