

OBJETIVO: ACTIVA LA RETAGUARDIA



Extensión de cadera. Ponte como en la foto, con una pierna extendida y la otra rodilla apoyada, y realiza elevaciones de la pierna hasta la cadera (concentrando el empuje en el glúteo). Hazlo 40 veces.



'Power Pantie'. Madonna y Gwyneth Paltrow son incondicionales de esta prenda, lo más en lencería elevadora. Busca la referencia 2331 en spanx.com.



Crema fundente reafirmante (39,90 €), **NUXE** (1). Stick para zonas rebeldes (25 €), **THIOMUCASE** (2). Tratamiento para glúteos (29,90 €), **SOMATOLINE** (3). Gel de efecto lifting Bum Lift (54 €), **RODIAL** (4).

3. CAÍDO

En ocasiones, la ley de la gravedad no perdona y el lugar donde la espalda pierde su casto nombre cae vencido por la flacidez. "Puede haber una falta de tono muscular de origen genético, pero en ocasiones esta debilidad es consecuencia de un cambio brusco de peso. Cuidado con las dietas drásticas o con no mantener la báscula a raya", aclara el dr. Moreno.

Puntos débiles. Este tipo de glúteo es pequeño, aplanado y con tendencia a sufrir el descolgamiento de los tejidos, ya que la piel no puede apoyarse sobre una buena base muscular.

Buenos aliados. Esculpe con productos de rápida absorción, formulados con proteínas, colágeno vegetal y principios activos que propician la elasticidad, reafirman y tonifican. Funcionan muy bien cuando se usan a diario y se combinan con una dieta rica en proteínas y la práctica cotidiana de tandas de ejercicios.

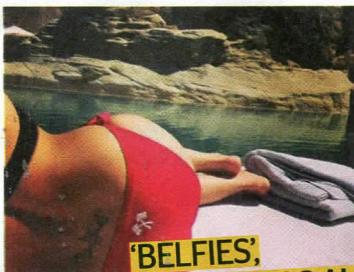
Plan de ataque. Desde Hedonai (hedonai.com) nos proponen elevarlo trabajando el músculo con corrientes eléctricas (electroestimulación). Cada sesión cuesta 51 €. ¿La novedad? El uso de la energía diatérmica: unas ondas electromagnéticas de baja frecuencia que llegan a los tejidos más profundos y trabajan la masa muscular con una intensa contracción. Es el elevador Brera Medical y lo encontrarás en el Centro Médico Lajo Plaza (royalmedical.es). Se recomiendan 10 sesiones. Cada una, 45 €.

Mide las formas

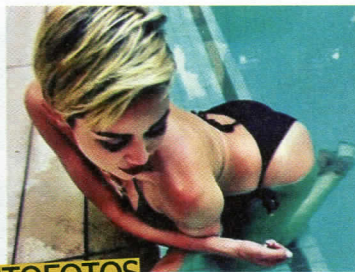
¡Cuidado con el modelito elegido, aunque seas una top model! Unos shorts excesivos o un bikini flojo te delatan sin piedad. ¿Tu imprescindible? Un vaquero push-up.



Kate Moss



'BELFIES'. LAS NUEVAS AUTOFOTOS



¿Provocación o moda? Más famosas se apuntan a enseñar su trasero en Instagram. Es la versión atrevida del selfie. Kim Kardashian, Sofia Vergara o Lady Gaga ya lo han hecho con más o menos fortuna. ¿La clave? Mostrar sin complejos las mejores instantáneas de esta sugerente y sexy zona.

Actívalo con Vitamina C
Favorece la eliminación de grasa tomando en ayunas un zumo de pomelo o kiwi.

