

Culo firme

Curvas firmes, bien definidas y una piel lisa. Es el culo 10. Si crees que no lo tienes, no te preocupes: es fácil de moldear. Toma nota de todo lo que puedes hacer para conseguirlo y este verano luce retaguardia.

POR LORENA GÓMEZ

Lucir culo está de moda. La prueba: el lifting de glúteos se ha convertido en la operación de estética más demandada tras los implantes de mama. Pero no hace falta que pases por quirófano para lucir retaguardia este verano. En casa puedes hacer mucho con cosmética y ejercicio. Apunta.

EL REDUCTOR IDEAL

Debe contener los siguientes activos. Búscalos en sus componentes.

- **Aceite esencial de pomelo.** Es drenante y mejora la circulación.
- **Té verde y mate.** Evitan el almacenamiento de grasa.
- **Extracto de loto.** Limita la creación de nuevas células grasas.
- **Aceite de semilla de grana.** Es hidratante y antioxidante.
- **Cafeína.** Activa la circulación sanguínea y ayuda a quemar grasas.

REAFIRMA POR DENTRO

Los suplementos pueden ser una ayuda muy eficaz para tu crema reductora. Encuentra el tuyo según sea tu problema:

- **Para culo caído,** un suplemento natural de colágeno, responsable de la firmeza de la piel.
- **Para culo plano,** pero con grasa en abdomen y flancos, suplementos probióticos y drenantes con zarzaparrilla, manzanilla, fucus, pectina de manzana o extracto de papaya.
- **Para culo redondo** que tiende a acumular grasa, los suplementos de chitosán, que evitan el sobrepeso, son muy recomendables.

LO ÚLTIMO

Si, aun así, prefieres ponerte en manos de profesionales, toma nota de los últimos avances:

- **Sistema Proionic.** Corrientes anti-flacidez y caída. En centros Indiba. www.indibadeepbeauty.com
- **Mesoterapia.** Inyecciones subcutáneas drenantes que combaten la celulitis. www.doctorsimondray.com
- **Tratamiento trifásico.** Infrarrojos que provocan un efecto termo-lipolítico y conservan el tono muscular. www.doctorsimondray.com
- **Diatermia capacitiva y resistiva.** Actúa sobre piel y músculo y consigue alisar y reposicionar los glúteos. Centro Médico Lajo Plaza.

► **Tanga Lift.** Reduce la grasa de donde sobra y da más proyección donde falta. Se realiza en quirófano. Instituto Médico Láser (IML).

SENCILLO Y EFECTIVO

El glúteo responde muy bien al ejercicio. Sé constante y notarás el cambio en pocas semanas.

- **Sentadillas.** De pie, con las piernas abiertas, flexiona rodillas y baja la cadera hacia el suelo sin perder la verticalidad. 5 min al día.
- **Sube cuestras.** Camina unos 45 min por zonas que incluyan pendientes, metiendo barriga.
- **Sube escaleras.** Apoyando talones y haciendo fuerza con ellos.

Los trucos de las celebrities



HALLE BERRY

Granos de café

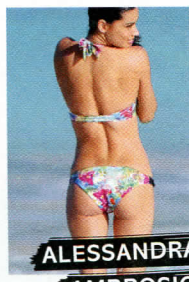
La actriz se frota la celulitis de los glúteos —sí, ella también tiene— con granos de café y una esponja natural.



ADRIANA LIMA

Saltar a la comba

La modelo alterna sentadillas y salta a la comba durante 20 minutos. Combinación de agilidad y resistencia.



ALESSANDRA AMBROSIO

Bailar con gomas

Con los tobillos unidos por una goma, la supermodelo intenta abrir las piernas siguiendo el ritmo de la música.



GISÈLE BÜNDCHEN

Patinar

La modelo brasileña fortalece y tonifica los cuádriceps y los glúteos con sus patines en línea. Fácil y efectivo.

TE TE CONVIERNE

Vientre



"ENTRENO A DIARIO, SIN EXCUSAS, AUNQUE SOLO SEA UNOS MINUTOS"

PIEL ELÁSTICA

Hidrata intensamente, reafirma y mejora la apariencia de las estrías.

Aceite Seco Anti-Estrías Q10 Plus, de **Nivea**, 200 ml, 5,99€.



ANTIEDAD

Con silicio y ácido hialurónico, ayuda a reafirmar, tensar y alisar la piel.

BodyLift Expert Crema Remodeladora Antiedad, de **Lierac**, 200 ml, 45€.



Tratamiento Hilos tensores

Los hilos de ácido poliláctico tensan el tejido caído e inducen la formación de colágeno. Se acompaña de infiltraciones de estimuladores de colágeno. Precio: 800€. En Instituto Dr. Javier de Benito, Barcelona. Más inf. www.javierdebenito.com.

Glúteos

Tratamiento

Elevador de glúteos

Combina 2 técnicas médico-estéticas (diatermia capacitiva y resistiva) para llegar a todos los músculos. Desde 45€ la sesión. Se recomiendan un mínimo de 10 sesiones. Centro Médico Lajo Plaza, Madrid. Más inf. tel. 913 600 853.

Efecto "push-up"

Sérum con ingredientes africanos que eleva, remodela y tonifica, tensando a fondo los tejidos.

Back Up 3D, de **Talika**, 50 ml, 45€.



Reduce las estrías

Estimula la producción de colágeno y deja la piel tersa y suave.

Gel Remodelante Escultor Culo Perfecto, de **Yacel**, 150 ml, 21,15€.



"HAGO SENTADILLAS Y OTROS EJERCICIOS PARA GLUTEOS. LOS MILAGROS NO EXISTEN"

Muslos

Hidrata y reafirma

El poder desinfiltrante, depurador y tonificante de las algas mejora progresivamente la firmeza de la piel.

Loción Figura Perfecta, de **Natural Honey**, 330 ml, 5,10€.



AROMATERAPIA

Suma las propiedades reafirmantes de la centella asiática y antioxidantes de la vitamina E, y délicate con el aroma de la naranja y el cedro.

Touch of Happiness, de **Rituals**, 200 ml, 15€.



"CUIDO MI ALIMENTACIÓN Y LLEVO UNA VIDA MUY ACTIVA"



Resultados en 7 días
Body Tonic Hidratante 24h, de **Garnier**, con algas marinas, estimula el colágeno y promete una piel más firme a partir de una semana, 400 ml, 5,70€.