

MANCHAS

Di sí a la vitamina C.

Tras el verano, esta vitamina es imprescindible para la piel porque se convierte en un escudo protector ante el daño solar, lo que reduce la hiperpigmentación. La recomendación es utilizarla por la vía tópica, mejor que de forma oral, porque de este modo es mucho más eficiente contra el fotoenvejecimiento, según señala el doctor José Vicente Lajo Plaza. Este tipo de tratamientos son más eficientes en ampollas, porque su textura es más densa (basta con tres gotas) y su capacidad de penetración, más alta. Son de uso puntual o regular, día y noche. Por la mañana se puede aplicar solo con un fotoprotector.

► **Sérum Revitalizante** (80 €), de **Skeen**. Gran poder regenerante e iluminador.

► **Gama Splendeuse**, de **Nuxe**, un tratamiento de sérum (39,90 €), fluido o crema (32,90 €) y mascarilla (29,90 €), que disminuye notablemente el tamaño y la coloración de las manchas.

se limitan los hidratos de carbono. «En tres semanas o un mes, el paciente puede haber eliminado esos tres kilos que le sobraban y no volver a cogerlos, siempre y cuando se combine esta dieta con algo de ejercicio físico», agrega Vidales.

■ Gestos depurativos

Como el otoño es época de cambios, la nutricionista recomienda alimentos que refuerzan el ánimo, como el plátano, los pescados azules, el huevo y algo de chocolate negro y leche de vaca.

El refuerzo de las defensas es muy importante, lo que se consigue con un aumento del consumo de cítricos y vegetales verdes, a ser posible en ensaladas. «No hay que olvidar la hidratación y el aumento de fibra, las legumbres y la jalea real o la miel, estas dos últimas por la mañana porque son un poco más calóricas». «Un gesto tan sencillo como tomar agua caliente con zumo de limón natural nada más levantarse ya es un ritual detox muy saludable», asegura la doctora Marion Thelliez, de The Green Shelters.

«Espera 15 minutos antes de tomar nada más. El tiempo justo para darse una ducha, por ejemplo. Esta rutina facilita los correctos procesos depurativos, impulsando la eliminación de toxinas a lo largo del día», concluye.

VIENTRE PLANO

■ Haz la plancha

Y no nos referimos a la de las camisas, sino a las planchas isométricas, un tipo de ejercicio físico para fortalecer la zona abdominal, más efectivo que los crunchs

clásicos. Esta práctica consigue ejercitar la faja transversal que recubre la zona abdominal y «fortalece mucho más que los encogimientos y los crunchs (los abdominales de toda la vida)», asegura Alejandro Taylor, entrenador personal del gimnasio Arena Fitness en el puerto deportivo de Sotogrande.

Para trabajar el abdomen con la plancha isométrica, colócate en el suelo, de rodillas, con los brazos y codos apoyados en el suelo, a la altura de los hombros y los pies separados. Deja de apoyarte con las rodillas, extiende las piernas y mantén la posición apoyado sobre pies y antebrazos. Mantén la posición durante ocho o diez respiraciones, inspirando y espirando profundamente. Para mayor nivel hazlo elevando un brazo y una pierna. Repetir cuatro series de treinta segundos.

El problema de la zona abdominal es la localización de la grasa. «No se trata tanto de hacer un ejercicio específico de musculatura como de bajar el porcentaje de grasa corporal —advierte Taylor—. Es muy difícil perder grasa de una zona concreta y no se consigue solo con hacer abdominales todos los días. Una dieta adecuada y el ejercicio cardiovascular van a favorecer mucho más la eliminación de grasa». Las planchas son uno de los ejercicios incluidos en los planes de muchos centros deportivos como Be:Per Sports Club (Pozuelo de Alarcón - Madrid). ■



CUERPO

Sales exfoliantes del mar Muerto (22 €), de la nueva línea **Spa of the World**, de **The Body Shop**.



PELO

Bain Thérapiste (19,95 €), de **Kérastase**. Baño en bálsamo renovador que envuelve la fibra del cabello.



ROSTRO

Superstart Skin Renewal Booster (59 €), de **Elizabeth Arden**, sérum que refuerza la capa superficial de la piel.



OJOS

Le Lift Concentré Yeux Lissant Instantané (77,50 €), de **Chanel**. Un gel de efecto instantáneo para ojeras.



NUTRICIÓN

Drinké by Nutrimepic, para un plan detox a base de bebidas licuadas de vegetales y frutas frescas.