

## MESOTERAPIA FORTALECEDORA

En esta época la piel sufre un proceso de deshidratación mucho más fuerte que en otras más cálidas. El frío hace, además, que se produzca una menor renovación de células cutáneas.

Para combatirlo te proponemos el tratamiento de Mesoterapia Fortalecedora que consigue ese plus de hidratación, ya que se aportan aminoácidos azufrados más ácido hialurónico.

También se inyectan Vitaminas C y A para aportar nutrientes, compensar el ralentizamiento de la piel y hacer que cada vez se recupere mejor de las agresiones externas.

Se recomienda acompañar las sesiones de mesoterapia con algún peeling suave o el láser, para potenciar los efectos de renovación celular. Si la piel está en buenas condiciones y lo único que buscamos es protegerla del frío se hace el peeling después de la mesoterapia. Pero si está más estropeada se hace una renovación de la piel antes.

El objetivo es intentar retener más agua en la piel, además de mejorar su luminosidad y estado general.

Precio: 200 €

Dónde: Centro Médico Lajo Plaza

[www.royalmedica.es](http://www.royalmedica.es)



CONSULTORIO DE  
**CARMEN NAVARRO**

## CONTROLA TU TRIPA ACUMULACIÓN DE GRASA

Hay una parte del cuerpo que os preocupa mucho. Es el punto débil de los hombres, pero lo cierto es que tampoco deja de ser una zona conflictiva para las mujeres. Hablo del abdomen. La acumulación de grasa es especialmente complicada en esos cuerpos de mujer de largas piernas delgadas, estrecha cadera, cintura poco marcada y bastante pecho. Ellas acumulan en el tronco, y solo con bastante esfuerzo consiguen igualar la parte superior y la inferior de su cuerpo. Otra estructura ósea que fomenta el aumento de grasa en el abdomen es la que tiene hiperlordosis. Ese exceso de curvatura en la zona del coxis, suele ir acompañada de una tendencia a posturas que terminan en una acumulación de grasa bajo el ombligo. Es esa tripita tan característica en mujeres con glúteos latinos. Hay muchas más razones que fomentan el reparto de grasa desigual en detrimento de esta zona. Lo cierto es que algunas, como estas dos, nos obligarán a pelear toda la vida y otras no tanto.

En ocasiones a mí me ha ayudado mucho a entender el tema de la acumulación de grasa por zonas la visión de un experto en educación postural. No obstante voy a daros una serie de normas generales que funcionan incluso en los casos más complicados. Lo primero, toma en ayunas un vaso de agua tibia con limón. Además de otros beneficios saludables, acelera la quema de grasa. Y a media mañana, un té verde. Lo segundo, ponte en manos de una esteticista, pues en cabina existen protocolos muy eficaces: mascarillas que ayudan a remodelar la silueta y masajes drenantes con cremas específicas que estimulan la eliminación de grasas y toxinas. Por otro lado, no te entregues a los abdominales sin hacer al menos 20 minutos de cardio. Los unos sin lo otro solo marcarán más el exceso de volumen. Hace unos años que se oye hablar de unos ejercicios muy especiales, los hipopresivos. Yo te animo a que los pruebes, son fantásticos para reforzar la musculatura abdominal y pélvica. Pero para aprender a hacerlos se requiere la ayuda de un profesional.

### Para la cara

► UV Sport, de Garnier Delial. Bruma protectora multi resistente. 13,30 €

► O2-Sérum, de D'Lucanni. Oxigena y rehidrata. 37,40 €

► Ecollagen, de Oriflame. SPF30, protege de las agresiones medioambientales. 32 €

► Nutrialba, de A-Derma. Crema nutritiva. 25,80 €



### Para los labios

► Stick Cold Cream, de Eau Thermale Avène. Nutre, regenera y evita grietas. 5,58 €

► Stick Bio Beauté, de Nuxe. Alta nutrición ocho horas para labios secos y dañados. 5,95 €

### Para las manos

► Crema de manos y uñas, de Vichy. Alisa, previene manchas y cuida uñas por sus ceramidas. 6 €

► Manos y uñas, de Germinal. Hidratación global de efecto prolongado doce horas. 8,15 €

► Crema de manos Ph5, de Eucerin. Secas y agrietadas. 6 €

