

En 1 hora: tratamientos "lunch time" HILOS TENSORES, CRIOLIPÓLISIS Y COPAS SUECAS

◆ ELEVA LOS GLÚTEOS

"Muchas mujeres no quieren unos glúteos más grandes o más pequeños, sino más respigones. Rejuvenecen la silueta y son sexy", explica la Dra. Paula Rosso, del centro Lajo Plaza. Lo primero es eliminar la *banana* (grasa entre la nalga y el muslo) con infiltraciones de Aqualyx. A las tres semanas, se insertan hilos tensores con una técnica en forma de W. "Tensan el centro de las nalgas y los laterales, elevándolas y mejorando el perfil." En la clínica Lajo Plaza (913 600 853). Aqualyx, desde 200 €. Hilos, desde 650 €.

◆ CONGELA LA GRASA

La criolipólisis aplica frío a las células grasas que hay bajo la piel para que se cristalicen y mueran. Primero se aísla la zona con succión al vacío y, luego, se enfría a -3 °C. La ventaja de la *criolipo* es que "destruye la grasa sin dañar los tejidos colindantes", dicen en Clínicas Zurich. "Porque las células grasas son ricas en ácidos saturados muy sensibles al frío. Y, por el contrario, las venas, nervios, melanocitos y músculo son poco sensibles al frío." En Clínicas Zurich (clinicaszurich.com). Una sola sesión de 45 min. Entre 200 y 300 €.

◆ MODELA CON COPAS

Las copas de madera suecas actúan como ventosas: movilizan la grasa y moldean glúteos, abdomen y piernas. "El tratamiento comienza con una exfoliación en seco. Después, un masaje con aceite de chili y las copas aceleran la circulación. Para acabar se aplica crioterapia con vendas frías. "El contraste frío-calor activa el metabolismo y elimina grasa y toxinas", dice Diana Burillo, de Handmade Beauty. Además, por su efecto de licuado, "combate la retención de líquidos". En Handmade Beauty (handmadebeauty-db.com). 80 €.

La bebida antikilos TÉ DE JAVA Y MATE

"El ortosifón o té de Java es una planta rica en sales minerales y flavonoides, muy diurética. **El mate contiene xantinas como la cafeína, que quema grasas**", nos dice Inmaculada Vivó, de Germaine de Capuccini. Junto al guaraná y la cola de caballo, son la fórmula de la nutricosmética del plan anticelulítico Change Begins Today. Diez masajes en cabina y el uso diario del aceite reductor completan este reto de cinco semanas "que **elimina líquidos y grasas, y ayuda a adelgazar** cuando se combina con ejercicio y dieta baja en calorías". Pack (vaso + aceite reductor + nutricosmética), 70 €. Pack + 10 masajes, p.v.r.: 300 €. Consulta el listado de centros en germaine-de-capuccini.com o 900 442 442.



MÁRMOL Y MIEL Piel súper suave

Este masaje By Clarins combina piedras pulidas de mármol y pizarra con miel fundente. **Las piedras calientes prolongan el gesto de la mano para drenar, suavizar y energizar.** Aromaterapia, música relajante, texturas confortables y una infusión tras el masaje hacen aún más placentero este tratamiento, disponible en el Hotel Castilla Termal Monasterio de Valbuena (castillatermal.com). La carta del spa ofrece además osteopatía, quiromasaje, masaje terapéutico personalizado, reflexología, drenaje linfático y shiatsu. Masaje de miel y piedras calientes By Clarins (100 €/60 min).

Plancton y Chlorella TONIFICA MIENTRAS DUERMES

Bodyshock de Mesoesthetic combina tratamiento en cabina (50 €/sesión) y ritual para casa. Reduce la grasa, la flacidez y la retención de líquidos. Éstas son sus claves: **PEELING QUÍMICO.** Para favorecer la penetración de la crema reductora en cabina se aplica un peeling de ácido láctico que aumenta la permeabilidad de la piel. **SINCRONIZA TU RITMO CIRCADIANO.** Cada día en casa, antes de acostarte, el reductor con plancton y chlorella potencia el drenaje de la grasa mientras duermes. **SELLA LOS ACTIVOS CON UN FILM COSMÉTICO.** La crema finalizadora con trigo y soja hidrolizados crea un film sobre la piel que impide que los activos se evaporen.