

REMATE FINAL

ADELGAZA DONDE LO NECESITAS

¿Has superado la operación bikini con nota, pero aún tienes alguna 'curva' de más? Aquí tienes opciones reductoras de efecto exprés. Tener tipazo no será problema.

por SONIA CORONEL

Pierde las cartucheras

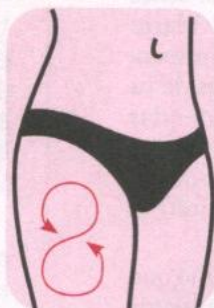
BARRE EL ADIPOCITO Y CONSIGUE UNA NUEVA SILUETA



Tratamiento. Lift Minceur Anti-Capitons (56 €), **CLARINS.** Super Slimming Reducer Advanced Body Creator (78 €), **SHISEIDO.**

Plan cosmético

En esta zona es clave disminuir el tamaño de las células grasas. "Hazlo con cosmética *flash* formulada con activos lipolíticos (fucoxantina, té, cafeína...)", explica Mónica Lizondo, farmacéutica y cofundadora de Farmaconfianza.



Masaje reductor

"Extiende la crema en la cara externa de la pierna con movimientos ascendentes. Después, pasa la palma de la mano haciendo un ocho. El efecto reductor no se hará esperar", dice Cuca Miquel, de Todo en Belleza.



Una ayuda

Hacer desaparecer la grasa acumulada en las caderas requiere combatir la retención de líquidos. ¿Tu aliado? Un bebibre desinfiltrante como TurboSlim Drenante (arriba), 21,85 €, Forté Pharma.

Tratamiento exprés

¿Cómo reducir el tamaño en una sesión? Acude a la intralipoterapia. "Se inyecta desoxicolato de sodio, un potente disuelvegrasas", dice la doctora Kristina Dziuban de Hedonai. 300 €.

Sigue una dieta quemagrasas

"Confecciona un menú con alimentos que ayudan a metabolizar las grasas (avena, canela, pimientos, chile...)", dice la doctora Paula Rosso del Centro Médico estético Lajo Plaza.

Define los brazos

RECUPERA LA PIEL QUE SE DESCUELGA Y ACUMULA GRASA



Gel Upper Arm Fix (12,95 €), **NIP+FAB.** Crema Up & Tone (43,25 €), **GERMAINE DE CAPUCCINI.**

Plan cosmético

Busca una fórmula que aporte densidad y aumente la elasticidad. "Elige un sérum con DMAE, un activo marino que tensa al instante y que también tiene efectos a medio plazo: aumenta la tonicidad", afirma Lizondo.



Masaje de remonte

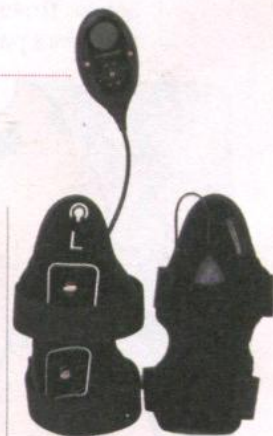
Pon el producto y realiza pasadas entre la zona de la axila y el codo. "Lo ideal es aplicarlo a diario, después de la ducha, ya que el calor del agua activa la microcirculación", aclara la doctora Raquel Andreu del Institut Iderma.

Tratamiento exprés

Hay un sistema capaz de tensar la piel sin dejar cicatrices. Se trata de Reaction, una radiofrecuencia 'todo en uno' con efecto bisturí. Listado de centros en dpgestetic.com. Desde 60 €.

Un menú que potencie la turgencia

"Para reforzar la tonificación, explica Rosso, aumenta la ingesta de vitamina C y de aminoácidos presentes en carne, trigo, col... que fortalecen el colágeno, la proteína de sostén".



Una ayuda

Acude a los dispositivos con microcorrientes. Hay versiones como el Slendertone Arms (49 €) que estimulan bíceps y tríceps. ¡Bastan 5 min al día!



Emulsión reductora Vientre Plano (10,95 €), **E'LIFEXIR. Cuidado tensor** Cellu Slim Vientre Plano (29,20 €), **ELANCYL.**

Plan cosmético

Elige geles osmóticos con activos adelgazantes. ¿Cuáles? "Fucus, L-carnitina. También el ruscus que favorece el drenaje linfático y el silicio, un potente reductor del volumen", explica la dermatóloga Andreu.



Masaje reductor

Para acelerar la eliminación, explica Miquel, pon el reductor, frota una palma de la mano contra otra para generar calor y realiza un automasaje circular y siguiendo el sentido de las agujas del reloj".



Una ayuda

Hay **nutricósmeticos** con sustancias **capturagrasas** que reducen la hinchazón abdominal y facilitan las digestiones. ¿Un ejemplo? **Lipo-puntia Vientre Plano** (22,95 €), **Sesderma.**

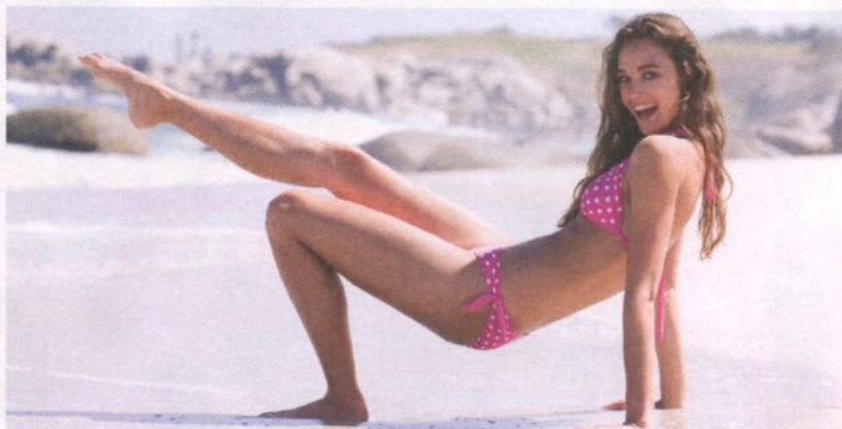
Tratamiento exprés

¿Quieres los efectos de una 'lipo' sin pasar por el quirófano? Acude a la criolipoplastia. En una sesión se destruyen los adipocitos con energía criogénica. Desde 200 € en clínicas Zurich.

Toma alimentos quemagrasas

La dieta influye a la hora de borrar la tripa. "Toma alimentos ricos en fibra, evita bebidas gaseosas y suplementa con DPP4, una enzima que ayuda a asimilar el gluten", dice Rosso.

NO TE PASES EL DÍA EN LA TUMBONA. APROVECHA TAMBIÉN PARA HACER EJERCICIO EN LA PLAYA: MANTIENES EL METABOLISMO ACTIVO Y MEJORAS LA RESPIRACIÓN.



Piernas: afina a medida

CONTROLA LA CELULITIS Y LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS



Reductor drenante para piernas (36€), **SOMATOLINE. Cura intensiva** Body Slim, (40,50 €), **LIERAC.**

Plan cosmético

Elige productos multitarea. Algunos son capaces de reafirmar el tejido cutáneo o de alisarlo al menos ópticamente, prevenir la formación de estrías y deshacer los nódulos grasos", dice Lizondo.



Masaje remodelador

"Lo ideal es usar un anticelulítico por la mañana y por la noche un gel frío descongestivo", dice Miquel. ¿El modo de empleo? Aplícalo en sentido ascendente y termina con presiones en los ganglios de la ingle.



Una ayuda

¿Y si se acerca el día D y no has hecho los deberes? Controla las redondeces con un método de adelgazamiento con batidos. ¿Tu opción? **Bimanán Complet** para tres días (38,50 €), **Bimanán.**

Tratamiento exprés

Para la doctora Dziuban, el protocolo de elección es la mesoterapia. "Consiste en punciones que eliminan toxinas y tienen acción reafirmante y lipolítica". Desde 95 € en Hedonai.

Nutrientes que aligeran las piernas

"Para desafiar a la celulitis y a la hinchazón, comenta Rosso, ingiere infusiones y alimentos diuréticos como la piña, y toma tentempiés anticelulíticos (frutos rojos, granada o maqui)".