



PLAN SENCILLO

Para reducir 500 kcal al día, ingiere tres cucharadas de aceite, consume dos rebanadas de pan y evita el azúcar.

«Incluye en tu dieta alcachofa, té verde, arroz integral, calabacín, cebolla, espárragos y piña. Son claves para eliminar toxinas.» *Doctora Mar Mira*

COMBINA Y GANA

Aparatología y cosmética se unen para definir los contornos y acabar con la piel de naranja.

1. Programa Maximus. La combinación en una misma aparatología de radiofrecuencia y activación muscular dinámica elimina la grasa, drena y estira la piel. Consigue actuar en las cuatro capas de tejido: epidermis, dermis, hipodermis y músculo. La sesión comienza con un masaje relajante de digitopuntura con aceites esenciales y acaba con un drenaje linfático mediante presoterapia. **Resultados:** Reduce la circunferencia corporal, reafirma, mejora la apariencia de estrías y celulitis y mejora la circulación y oxigenación sanguínea. **Precio:** 160 €/sesión

(se recomiendan seis). **Dónde:** Oxigen (oxigenbellesa.com)

2. Adipology Deep Slim. La unión del nuevo Cyclone que incorpora radiofrecuencia bipolar para romper la celulitis con efecto flash reafirmante con la plataforma de ultrasonidos de alta intensidad Deep Slim permite eliminar entre una y tres capas de grasa por sesión. **Resultados:** Aporta firmeza, elimina centímetros y alisa la piel de naranja.

Precio: 1.700 €/10 sesiones.

Dónde: Tacha (tacha.es).

3. Plan 2.2:2. Programa global destinado a atacar la celulitis desde todos los frentes: mala circulación, problemas de drenaje, falta de firmeza y acumulación de grasa y toxinas.

El plan incluye: dos sesiones de masaje drenante subacuático, dos más de Vela Smooth que combina luz infrarroja, vacío y succión y otras dos de radiofrecuencia bipolar Venus Freeze para reafirmar. **Precio:** A partir de 400 €. **Dónde:** Slow Life House (slowlifehouse.com).

4. Diatermo-contracción + carboxiterapia. Este tratamiento resulta ideal para reducir y reafirmar la cara interna de los muslos. La tecnología diatermo-contracción provoca un estímulo muscular súper tonificante, mientras que la carboxiterapia estimula el colágeno y oxigena la piel. **Precio:** 100 €. **Dónde:** Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com).

Lipo-masajeador Glo910 (a partir de 199 €). En EL CORTE INGLÉS.



ARMAS EFECTIVAS

Un nuevo gadget para deshacer los nódulos grasos que conforman todos los tipos de celulitis.

FOTOGRAFÍA BRIAN SASSMAN (@UTOPIA THE AGENCY). MODELO: ALLESANDRA ALBRECHT (@ONE.1 MANAGEMENT NY).