

1 TRATAMIENTOS DE EFECTO 'LIFTING'

REMODELAN EL ROSTRO EN TIEMPO RÉCORD

CON APARATOLOGÍA

Lo último es la radiofrecuencia de 5ª generación Exilis Elite Facial, que tiene triple acción: densifica, 'plancha' arrugas y posee efecto lipolítico sobre la papada. "El *lifting* es real y visible en cuatro sesiones", dice la doctora Pilar de Benito de Slow Life House (slowlife-house.com). 200 € sesión.

LÁSER + BÓTOX

Cuando hay manchas y arrugas finas se puede producir un rejuvenecimiento con el láser fraccionado CO₂. "Desde la primera sesión se nota la piel más tersa, tonificada y con mejor textura", aclara la doctora María Rosa García Maroto de Clínica de la Fuente. ¿Y si el

problema está en la mirada? "La toxina botulínica relaja las arrugas horizontales de la frente, el entrecejo y las patas de gallo". El primero cuesta 500 € y el segundo, 400 €.

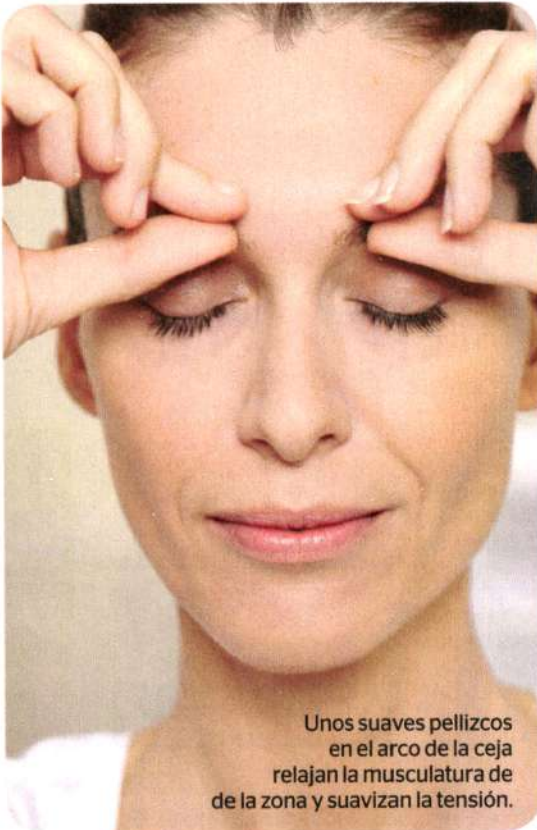
RELLENO NATURAL

Hasta ahora se intentaba solucionar la caída del tercio medio del rostro rellenando el pómulos. "Pero esta opción derivaba en la llamada 'cara de ardilla', explica el doctor José Vicente Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com) ¿La alternativa? "Usar la técnica de puntos de apoyo que infiltra ácido hialurónico en la zona malar, y crea una malla entre el pómulos y la hendidura del párpado inferior". Desde 650 €.

La radiofrecuencia genera colágeno, la proteína refirmante, y deja la piel jugosa.



Estos protocolos nada invasivos y sin efectos secundarios no son definitivos y duran una media de 12 meses.



Unos suaves pellizcos en el arco de la ceja relajan la musculatura de la zona y suavizan la tensión.

2 AUTOMASAJE ANTIEDAD

SER JOVEN ESTÁ EN TUS MANOS (NUNCA MEJOR DICHO)

LIBERA TOXINAS

Con el rostro limpio, realiza círculos amplios con las palmas de las manos y pasa por la zona de los nódulos linfáticos. "Es decir, realiza pasadas durante 1 min bajo las ojeras, hacia la garganta y por debajo del mentón. Este gesto propicia el drenaje y fomenta la microcirculación sanguínea", explica la terapeuta Bika Shrestja del centro Bika (depilacionhilo.com).

ELEVA EL ÓVALO

Masajea el mismo tiempo a ambos lados del rostro, haciendo movimientos de rotación con el dedo índice y medio en la mandíbula; después, pasa a las comisuras de la boca, alrededor de

las fosas nasales y por debajo del hueso del pómulos. "Realiza las fricciones de arriba abajo y hacia el exterior para lograr un efecto tensor y no de caída".

ALISA EL ENTRECEJO

Para suavizar el tejido conectivo de la frente, pon las puntas de tres dedos sobre las sienas, ve gradualmente hacia el centro y retrocede hasta la posición inicial.

RECUPERA LA MIRADA

Por último, centra esfuerzos en la zona del contorno de los ojos que suele delatar el cansancio. "Presiona a lo largo del hueso orbital y masajea la cola de la ceja con movimientos circulares".

Fórmulas 'oil'

Emplea un aceite para que los dedos se deslicen con facilidad. "Si tu piel es seca, usa de argán o jojoba". ¿Es grasa? "Un mix con ricino y jojoba".