

Palabra de honor

El escote, junto con el cuello y el dorso de las manos, es una de las zonas del cuerpo más olvidadas, así como de las que más reflejan el paso de los años. No renuncies a lucirlo al sol, sólo invierte en su cuidado.

QUÉ HACER Apuesta por un protocolo multifunción como el tratamiento trifásico del Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com). Combina fotorrejuvenación, factores de crecimiento plaquetario e hilos PDO, mejora la textura y el tono y disminuye las arrugas del canalillo (500 €/sesión).

'Culotte' con rejilla, de Dolores Cortés.



A estas alturas del partido (o de la operación biquini), ya sabes que ni la cosmética sola, ni la alimentación, el ejercicio o los tratamientos estéticos aislados funcionan al cien por cien para llegar al *resort* con más gloria que pena. La clave está en la sinergia, así que, para sacar rendimiento a tus cremas, no hay como darle con ganas a un deporte específico capaz de mejorar tus puntos débiles. Cuatro horas semanales serán suficientes. «A la quinta semana lo sentirás, cinco más tarde lo verás y en otras tantas se darán cuenta los demás», asegura Fran Murcia, exdeportista de élite y fundador de Giveme5 Fitness (Madrid, giveme5fitness.com). Pequeños gestos *fit*, un empujoncito en manos profesionales... y serás la reina de la playa. ¡Estás a tiempo!

RECOMPENSAS
 TRAS UNAS 10 SEMANAS
 DE EJERCICIO, TÚ VERÁS LOS
 RESULTADOS. A LAS 15,
 LOS NOTARÁN LOS DEMÁS



BRAZOS

Si el gimnasio no es lo tuyo, te habrás dado cuenta de que llega un momento en que la manga corta (y no digamos el tirante) se convierte en tu enemiga. El músculo en tus extremidades pierde tonificación y llega a aparecer flacidez. **TIP HAND MADE** Algo tan poco 'fitness' como el palo de la escoba te permite labrarlos en casa. Sujétalo con ambas manos separadas (las palmas mirando hacia ti) y déjalo caer. Elévelo luego por encima de tu cabeza y llévelo con cuidado atrás y abajo sin doblar codos. **EJERCICIO AD HOC** El 'aquapunching', versión moderna del boxeo, se practica en el agua y sin adversario. A mitad de

camino entre las artes marciales y el 'aquagym', se trata de un excelente endurecedor de brazos. Lo imparten, por ejemplo, en el Club Metropolitan de Sevilla y Murcia (clubmetropolitan.net). **TRATAMIENTO** Su nombre no podría ser más explícito. 'Brazos de hierro' combina carboxiterapia (dióxido de carbono médico) con diatermocontracción (radiofrecuencias que llegan al músculo). «Quema grasa, estimula la producción de colágeno y tonifica los tejidos», asegura la doctora Paula Rosso. **Centro Médico Lajo Plaza (Moreto, 10, Madrid, tel. 913 60 08 53). Precio: 80 €/sesión. Se recomiendan unas 10.**

1. MARIA D'UOL 'Vinum Firming Perfect' (37,90 €), reafirmante. **2. ORLANE 'Crème Bras Nus'** (90 €), específica para brazos. **3. ALQVIMIA 'Body Sculptor'** (69 €), aceite esculptor. **4. JEANNE PIAUBERT 'Radical Firmness'** (69 €), espuma 'crujiente' reafirmante. **5. TATA HARPER 'Redefining Body Balm'** (124 €), bálsamo antiflacidez con alga roja.