



Arizona Muse (28) marca unos abdominales trabajados a golpe de gimnasio.

Brazos arriba

¿No te acabas de decidir a enseñar brazos porque están más flácidos de lo que te gustaría? ¿Tienes grasa acumulada en ellos? Desde la **Clínica Tufet** (clinicatufet.com), recomiendan atajar este problema con My Silhouette. Se trata de un tratamiento que alterna Liposonix y VelaShape. El primero es un remodelado indicado para zonas con grasa acumulada (lo llaman la liposucción sin cirugía, pero el resultado no es el mismo) que utiliza un potente ultrasonido para acabar con la grasa. Y el segundo contribuye a la firmeza de la piel y su elasticidad. El tratamiento completo, desde 800 €. Los resultados se ven en la primera sesión.

Texto: Sonia Formieles. Fotos: Getty / Corbispress / Bravopress.

CULO EN SU SITIO

No creemos en los milagros, pero sí en la constancia y el poder de la ciencia.

Tienes grasa acumulada en los glúteos? Además de dar un giro a tu estilo de vida y subirte al carro del ejercicio y la dieta sana, existen tratamientos de medicina estética que te pueden echar un cable con este problemilla. En el **Instituto Médico Láser** (iml.es) recomiendan Mesomodel. Se trata de un tratamiento inyectable que reduce la grasa, mejora la elasticidad y reafirma la piel. Sus principales activos son péptidos biomiméticos que estimulan el metabolismo celular; fosfatidilcolina, que trabaja la grasa hasta hacerla más líquida y destruir sus membranas; y L-carnitina, que estimula el metabolismo de los ácidos grasos para transformarlos en energía. Esta técnica es efectiva también en rodillas y pantorrillas. Una sesión cuesta 80 €, y un bono de seis sesiones sale por 456 €. Se aplica una sesión por semana y, a partir de la sexta, una cada 15 días.

CELULITIS... ¿Dónde?

La combinación de diferentes tratamientos suele ser lo más recomendable a la hora de atacar la piel de naranja. Desde la **Clínica Biolaser La Moraleja** (clinicabiolaserlamoraleja.com) proponen ondas de choque + Alidya. Tranquila, te lo traducimos. El primer tratamiento, conocido también como ondas acústicas, trata la zona con un cabezal que emite vibraciones con el objetivo de romper las células grasas. Alidya es una mesoterapia (se infiltra mediante inyecciones) con aminoácidos e ingredientes que oxigenan y activan la microcirculación. 175 €/sesión combinada (hay bonos de 10 sesiones).

Mejorar el estado de la piel, evitar que las estrías campen a sus anchas, seguir un plan de entrenamiento o darte un buen masaje. Te decimos dónde hacer cada una de esas cosas.

¿ESTRÍAS?

■ **FUERA MARCAS.** Cuando sometes al cuerpo a pérdida de peso en poco tiempo aparecen estrías en la piel. En su fase inicial, de color rojo, se pueden atenuar con carboxiterapia. Si ya están de color blanco, en la **Clínica Espallargas** (Madrid, Teruel y Zaragoza) te dirán qué hacer.



PIEL COMO NUEVA

■ **NUEVO COLÁGENO.** Puede que estés contenta con tu peso y tus medidas, pero no con el aspecto de tu piel (por falta de hidratación o elasticidad). En Lajo Plaza (Vigo, Santiago y Madrid) recomiendan diatermia, ondas electromagnéticas que te dejarán como nueva.



UNOS CUANTOS MIMOS

■ **SOLO PARA TI.** No todo va a ser sufrir en cabina. Date un capricho de vez en cuando y tu piel te lo agradecerá. ¿Qué tal un masaje + exfoliación con absoluto de rosas? Esta es la propuesta de **Lastao** (Zaragoza) para estar como nueva esta primavera.

