



COMBINA RUTINAS AERÓBICAS (ANDAR O NADAR) CON EJERCICIOS TONIFICANTES (PLANCHAS Y SENTADILLAS).

9 Una dosis de Hip thrust

TONIFICA EL TREN INFERIOR

“Aunque no existe un entrenamiento perfecto”, aclara Fran Murcia, CEO de Give Me 5 Fitness, está claro que hay que trabajar zonas que acumulan células adiposas (glúteos, abdomen y piernas) ¿Una opción ‘todo en uno’? Las elevaciones de caderas sobre un banco de ejercicios con peso sobre la pelvis (*hip thrust*).

“En el método G5, este trabajo se realiza sobre una plataforma (*hip truster*) que incorpora gomas, que reducen las lesiones y garantizan una tensión continua”.



BUENAS BACTERIAS
Están en el yogur, el chucrut...

10 Tomando probióticos

PUEDES DARLE ESQUINAZO

Encurtidos, leches fermentadas... Son el aliado perfecto para mantener a raya el proceso celulítico. ¿Por qué? “Porque al tomar alimentos con microorganismos vivos (probióticos) aseguramos que el cuerpo metabolice los estrógenos, hormonas que favorecen la aparición o el empeoramiento de la celulitis”, dice Rosso.

También son una eficaz barrera. “Impiden el ingreso de toxinas, que pueden estar en relación directa con el abultamiento del tejido celular”.

11 Envolviendo el problema

CON EFECTO FRÍO-CALOR

Bioslimming es el tratamiento fetiche de famosas como Pilar Rubio o Samantha Vallejo-Nágera. ¿En qué consiste? “En la aplicación de una alta concentración de activos, mediante técnicas manuales, que se activan al ser envueltas con *film* osmótico (no hay incómodos vendajes). Estos reducen el tejido adiposo y el edema”, dice Ana Gallego, responsable de Bioslimming en España.

Pauta y precio. A partir de 90 €, se necesitan de 6 a 12 sesiones.

12 Un peeling en seco

ESTIMULA EL DRENAJE

El Dry Brushing es uno de los trucos usados por las *celebrities* para luchar contra el adipocito. ¿Sus bondades? “Aumenta la microcirculación, lo que mejora la calidad y la apariencia de la piel, y favorece el drenaje linfático, evitando la retención”, explica Rosso.

Para hacerlo, usa un cepillo de cerdas naturales o, en su defecto, una esponja vegetal o un guante de crin, y aplica después el anticelulítico o el reductor.



13 Con el plan del 2

UN MIX MULTIACCIÓN

A veces, necesitamos una estrategia global para erradicar la temida piel de naranja. “El propósito es actuar contra ella y sus problemas asociados: mala circulación, falta de drenaje y flacidez”, explica la doctora Pilar de Benito, de Slow Life House.

¿En qué consiste? El plan 2:2:2 combina 2 sesiones de masaje drenante subacuático con 2 de Vela Smooth y 2 Venus Freeze. “Recomendamos dos sesiones de cada una de las tres técnicas”. Desde 400 €.

14 Multiplicando la efectividad

‘BOOSTER’ POTENCIADOR

Con un traje a medida. “Este se consigue con un *booster*, un potenciador que se mezcla con la crema de cuidado, y evita la maduración del adipocito. Además, tiene acción lipolítica y venotónica”, aclara Eva María Sánchez, directora de formación de Sepai.

Suma y sigue. “Aplica con maniobras ascendentes desde los tobillos y realiza amasamientos para remodelar”.



Booster V6.2 Cellulite (67 €), SEPAI.

15 Con una planta

UNA HIERBA QUE AYUDA

Es la gotu kola o centella asiática. “Esta hierba es rica en saponinas que estimulan la producción de colágeno, una proteína clave para el tejido conectivo. También favorece el retorno venoso y propicia el descanso”, explica Rosso.

Diferentes formatos. Con el extracto, puedes elaborar una solución tópica. Con sus hojas se hacen infusiones o suplementos (en herbolarios). ■



EVITA LOS FACTORES QUE FAVORECEN SU APARICIÓN (ALCOHOL, TABACO, ESTRÉS, SOBREPESO Y SENDENTARISMO).

Photoshow
Effect
Reductor
(12,95 €).
REDUMODEL.

3 Con Photoshop en crema

SIN HOYUELOS AL INSTANTE

Junto con el autobronceador (sí, la celulitis es menos visible en unas piernas morenas), hay productos que reúnen los efectos convencionales de cualquier anticelulítico y que además crean la ilusión óptica de un contorno firme y liso.

No bajas de la guardia. Combatir el adipocito con cosmética requiere constancia y paciencia (aplica la crema todos los días y acompaña de un con un buen automasaje de al menos 3 minutos).



4 Controla las hormonas

CUIDA LO QUE COMES

La dieta es clave para que las hormonas no se revolucionen y 'engorden' el adipocito. ¿Cómo mantenerlas bajo control? Ingiera alimentos equilibrantes, como soja o semillas, que contienen fitoestró-

genos. También es vital, explica la doctora Paula Rosso, nutricionista del centro Médico Estético Lajo Plaza, evitar dietas bajas en grasas. "Realiza un aporte moderado de las 'buenas' y no tomes alimentos de origen animal con alta carga hormonal".

5 Mientras duermes

ATACA LA PIEL DE NARANJA

Si quieres aprovechar los biorritmos

nocturnos e irte a la cama con la conciencia tranquila, acude a una fórmula ultraconcentrada inspirada en la cronobiología y con acción drenante y liporredutora.

Menos es más. No uses una cantidad ingente de crema, aplica una gota en flancos, vientre, cartucheras, muslos y glúteos y realiza círculos ascendentes.



Superconcentrado nocturno
(51 €).
COLLISTAR.

6 Con un retoque definitivo

DESPÍDETE DE ESTA 'PLAGA'

Librarse de la celulitis ya es posible. Hay un procedimiento poco invasivo, Cellfina, que la elimina en 1 hora y tiene un resultado asegurado de tres años.

¿En qué consiste? "Se liberan los septos fibrosos que tiran de la piel hacia abajo produciendo hoyuelos", dice la doctora Vanesa San Gregorio de Clínica Dermatológica Internacional. Desde 3.000 €.



Aceite sérum
Después de la ducha
(36,90 €).
SOMATOLINE.

7 Tras la ducha Y CON LA PIEL HÚMEDA

Opción antipereza. Por vaguería, falta de tiempo o por prisas, lo cierto es que el anticelulítico acaba 'aparcado'. ¿Cómo evitarlo? Dátelo tras la ducha. "La piel está más receptiva porque el calor del agua ha abierto el poro", aclara Rosa Estébanez, *Medical Representative* de Somatoline.

Elige una textura oleosa formulada con aceites esenciales que favorezcan la circulación (menta, pino), drenen (cítricos) y estimulen el metabolismo de las grasas.



Ventosa Firming
(16,95 €).
PURESENTIEL.

8 Cupping ASPIRAR EL ADIPOCITO

Michael Phelps y Jennifer Aniston han confesado ser adictos al masaje con ventosas (*cupping*). Una terapia que también tiene efecto anticelulítico. "Moviliza y elimina toxinas y grasas", aclara Fernando Tejero, osteópata de Slow Life House.

En casa, aplica aceite y haz un masaje *palper rouler*. Comprime la ventosa entre los dedos, succiona y desliza después.

ESTÁ DE MODA
Mostrar con normalidad los defectos.

Llega #cellulitesaturday

✓ **Sin complejos.** Combatirla no significa sonrojarse por ella. Modelos y actrices como Kenzie Brenna han utilizado sus cuentas de Instagram para demostrar que tienen celulitis y ¡no pasa nada! Esta última promueve una maratón para mostrarla en sábado bajo la etiqueta #cellulitesaturday. En una de sus publicaciones incluso reprodujo una imagen de la *sex symbol* Marilyn Monroe en la que se le nota esta imperfección (a la derecha).

