

1,50€  
Nº 1157  
del mayo 2019  
Jueves 125  
Andorra USD

El corazón más divertido

# QMD!

## ¡QUÉ ME DICES!



Crea morbo con Colate



Se hace la víctima con Carlos Lozano



Isabel Pantoja *Y sus otras 'Panto-mimas' dentro*

# SU ESTRATEGIA PARA GANAR SUPERVIVIENTES



Sara Carbonero

REAPARECE TRAS EL INFARTO DE IKER



EXCLUSIVA

Mario y Alaska

¡ESTRENAN SERIE!



Blanca Suárez

EL CUERPO DEL VERANO



**QMD!** Belleza

# Meghan: Tips para

Por Esperanza Jiménez

*¿Qué hará la duquesa de Sussex para volver a lucir su esbelta figura? Los expertos adelantan las últimas técnicas*

**S**eguro que la mujer del príncipe Harry se siente muy feliz con su bebé en brazos, pero cuando se mire al espejo es lógico que desee volver a recuperar la figura. Meghan no ha cogido demasiado peso, porque seguramente ha cumplido la primera y fundamental recomendación para no engordar mucho durante el embarazo: mantenerse activa durante la gestación. Pero,

aun así, necesitará una ayuda extra para volver a ser ella misma. Éstas son las técnicas, dietas, tratamientos y ejercicios que recomiendan los expertos para volver a sentirse bien en un tiempo récord.

**Puesta a punto:** "Lo ideal es comenzar con estimulación muscular, ya sea mediante ejercicio o usando aparatología para potenciar la tonificación y moldear. Los mejores



Acompañada de su marido, el príncipe Harry, la duquesa de Sussex se mostraba así de radiante el 8 de mayo, dos días después de ser mamá.

**REPARACIÓN**

Body Sculpter: 54 € De Juliá

JÜLIA  
Advanced Dione  
BodySculpter

Somatoline Cosmetic

Reductor Vientre y Caderas Express: 39 € De Somatoline

Captador 3 en 1 Plus: 39,90 € De Oenobiol

LIERAC  
BODY-SLIM

Vientre plano Body Slim: 38 € De Lierac



# un a recuperación exprés

tratamientos de cabina son la diatermocontracción, que al tiempo que tonifica, estimula la producción de colágeno gracias a la radiofrecuencia. De esa manera se tratan dos de los mayores problemas post-parto: la flacidez y la pérdida de elasticidad", dice la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.

**Retención de líquidos:** "Para evitarlo, el drenaje linfático manual es una excelente opción para empezar a mejorar esa hinchazón, una vez que ha pasado la cuarentena", recomienda Pilar Benito, directora médica de Slow Life House.

**Estrías:** "En su fase inicial, resulta eficaz el uso de principios activos como la centella asiática, el más efectivo. También son recomendables el Aceite de Rosa Mosqueta, el Lactato Amónico, el Dexpanthenol o Pro-vitamina B5 y el Ácido Hialurónico", aconseja Patricia Cuenca, directora técnica de Oxigen.

**Flacidez:** "La radiofrecuencia Exilis Elite es una de las mejores técnicas para la reafirmación cutánea y es muy eficaz en la zona de los flancos", dice la doctora Valia Benítez, del Centro Médico Benítez Roig.

facebook @revistaQMD



Seguro que en unos meses Meghan recupera la estupenda figura que lucía antes de su embarazo.

## PREVENCIÓN

En cuestión de estética, ese dicho de 'más vale prevenir' tiene todo el sentido del mundo. Por eso, para que no termines lamentándote tras dar a luz, utiliza durante el embarazo una crema antiestrías (una vez instaladas, son muy difíciles de borrar) y protección solar elevada para el rostro para evitar las manchas.

**ELANCYL**  
 LABORATOIRES  
**SLIM DESIGN**  
 RING ELASTIQUE à l'acide L-FRANCOIS

**RODIAL**  
 SUPER FIT  
 SURTOUT TUCK  
 HYDRO-CREME

**FORTÉ PHARMA**  
 LABORATOIRES  
**TURBOSLIM**  
 VIENTRE / VENTRE PLANO  
 DIA/NOA / L. NOCHE/WHITE

**e'lifexir**  
 VIENTRE PLANO  
 reductora multi-enzima

**BABE**  
 ANTI-CELLULITE  
 FIRMING CREAM GEL

**ANNE MÖLLER**  
 TRI-ATTACK  
 ANTI-CELLULITE GEL

**CROWN TARA**  
 ANTI-CELLULITE

Turboslim Vientre Plano: **35,60 €**  
 De Forté Pharma

Slim Design: **32 €**  
 De Elancyl

Tummy Tuck: **82 €**  
 De Rodial

E'Lifexir Vientre Plano: **12,76 €**  
 De Phergal

Anticelulítico, Green Tara: **45 €**  
 De Izba Nature

Gel anticelulítico Tri-Attack: **16 €**  
 De Anne Möller

Anticelulítico Reafirmante: **21 €**  
 De Babe

**BIMAIIO**  
 SPF 50+ PROTECCIÓN MUY ALTA UVA - UVA  
 PROTECTOR SOLAR FACIAL CON COLOR  
 FOUR SEASONS  
 50ml / 1.7 FL. OZ.

**BIMAIIO**  
 CREMA CORPORAL ANTIESTRÍAS  
 TRATAMIENTO INTENSIVO REESTRUCTURANTE Y REAFIRMANTE PARA PREVENIR Y REDUCIR LA APARICIÓN DE ESTRÍAS  
 250 ml e 8.45 FL. OZ.

Protector Antiedad con SPF 50: **14,90 €**  
 De Bimiao

Crema Corporal Antiestrías: **17,90 €**  
 De Bimiao