

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

Seguro 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

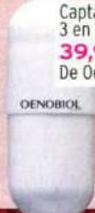


JULIA
Advanced Dione
BodySculpter

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
AUXILIO EN EL TENDÓN
de Elancyl
32 €

Rodial
SUPER FIT
SUPPORT TUCK
de Rodial
82 €

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES
TURBOSLIM
VIENTRE / VENTRE PLANO
de Forté Pharma
35,60 €

e'lifexir
VIENTRE PLANO
de Phergal
12,76 €

BABE
ANTI-CELLULITE
FIRMING CREAM GEL
de Babe
21 €

ANNE MÖLLER
TRI-ATTACK
ANTI-CELLULITE GEL
de Anne Möller
16 €

CROWN TARA
ANTI-CELLULITE
de Izba Nature
45 €

BIMAI0
SPF 50+ PROTECCIÓN MUY ALTA UVA - UVA
PROTECTOR SOLAR FACIAL CON COLOR
FOUR SEASONS
14,90 €

BIMAI0
CREMA CORPORAL ANTIESTRIAS
TRATAMIENTO INTENSIVO REESTRUCTURANTE Y SOFORIZANTE PARA PREVENIR Y REDUCIR LA APARICIÓN DE ESTRÍAS
17,90 €