

# CLARA

CLARA.es

**LOS  
CORTES  
DE PELO  
QUE  
MEJOR  
QUEDAN**

**ADIÓS  
FLACIDEZ**  
SORPRÉNDETE  
CON LO ÚLTIMO  
EN BELLEZA

**MANCHAS  
EN LA PIEL**  
Cuáles deben  
preocuparte

*Olivia  
Molina*  
**EN PORTADA**

**MODA  
BAÑO  
PARA  
SENTIRTE  
GENIAL**

**PIERNAS  
LIGERAS**  
**¡POR FIN!**  
NUEVO PLAN  
DE ACCIÓN

# LA DIETA A TU MEDIDA

**SIN CONTAR CALORÍAS,  
CON PASTA Y CHOCOLATE  
Y A TU RITMO**

N.º 322- 2,50€  
Exc. Canarias 2,65€



8 428019 000408

CLARA | Belleza

# ¡ADIÓS, FLACIDÉZ! CON LO ÚLTIMO EN BELLEZA

Piernas firmes, glúteos duros, brazos contorneados o vientre liso y terso. Sea cual sea la parte de tu cuerpo que quieres reafirmar, tenemos la solución cosmética y estética perfecta para ti.

## EL MEJOR PLAN PARA RECUPERAR LA FIRMEZA

Estés en tu peso, tengas algún kilo de más o seas delgada, la flacidez nos afecta a todas, porque con la edad perdemos colágeno, responsable de la firmeza de la piel. ¡Contraataca con nuestras propuestas!

### 1 COSMÉTICA ANTI-DESCOLGAMIENTO

Para asegurar firmeza a tu piel debes apostar por cosmética que ayude a reparar y regenerar los tejidos. Busca en tus cremas estos ingredientes antiflacidez: el silicio (el rey de la firmeza); las algas marinas, con minerales y antioxidantes que tersan la piel; retinol, centella asiática y ácido hialurónico, que activan la elastina y el colágeno; o extractos de semilla de soja o trigo, ricos en vitamina E, con propiedades tensoras.

#### LOS PÉPTIDOS, ¡QUE NO TE FALTEN!

Si lees en el envase que la crema los contiene, ¡genial! Son moléculas muy pequeñas que penetran con más facilidad y evitan la degradación de las proteínas de la piel, responsables de la firmeza.

### 2 PROTECCIÓN SOLAR, SIEMPRE

No solo para frenar las manchas y arrugas, piensa que los rayos infrarrojos del sol destruyen las fibras de colágeno de nuestra piel, acentuando la flacidez. Busca solares que incluyan las siglas IR-A y no te pierdas nuestro artículo sobre protección solar, en el que encontrarás solares reafirmantes.

### 3 RADIOFRECUENCIA, LA MÁS POPULAR

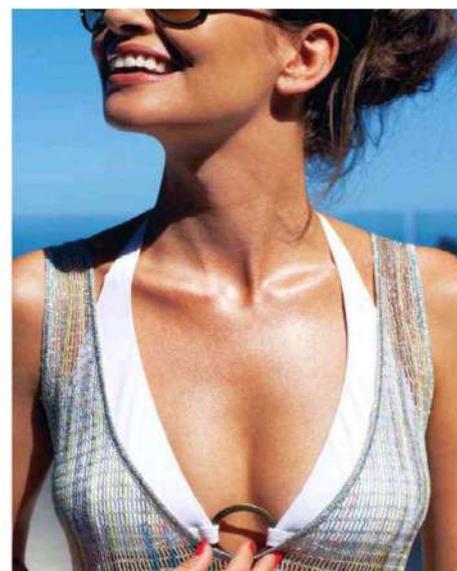
Y lo es porque es una técnica que ofrece muy buenos resultados y se perfecciona continuamente. Funciona calentando el tejido a nivel interno, lo que favorece la producción de colágeno y que se tense la piel. Ahora triunfa la radiofrecuencia bipolar (con dos puntas de electrodos) porque es más focalizada.

### 4 LOS OTROS 5 TOP PRO-FIRMEZA

Según los médicos estéticos y los más prestigiosos centros de belleza, aparte de la radiofrecuencia son: las ondas de choque, los ultrasonidos, la mesoterapia con silicio, los hilos tensores y la tecnología Indiba (estimula la regeneración celular).

### 5 ¿MÁS TONIFICADA? MÁS MOVIMIENTO

Para tener un cuerpo duro y firme hay que bajar la masa grasa y fortalecer el músculo. Haz actividad aeróbica 45 min 3 veces a la semana: nadar, ir en bici, correr... y complétalo con ejercicios tonificantes (sentadillas, mancuernas).



### El colágeno hidrolizado

El Dr. Lajo Plaza, médico estético, desmiente el mito del colágeno hidrolizado para obtener más firmeza.

¿SÍ O NO A ESTE COMPLEMENTO ALIMENTICIO?

Los polvos de colágeno hidrolizado se han puesto de moda, pero "este se deposita básicamente sobre huesos y articulaciones –afirma el doctor–, por lo que es recomendable, en todo caso, para muy deportistas, no para reafirmar la piel".

MEJOR LA VITAMINA C

Según el Dr. Lajo Plaza, para mejorar la firmeza "son preferibles nutrientes que ayuden a formar el colágeno natural, como la vitamina C". Los estudios recomiendan 2 g al día para una estimulación idónea.

CLARA | Belleza

## CUERPO TERSO Y DEFINIDO

Para conseguirlo puedes recurrir a las técnicas más avanzadas (algunas de ellas también trabajan la celulitis), a la electroestimulación en casa y a pequeños gestos que potenciarán tu cosmética reafirmante.

### 1 RADIOFRECUENCIA ACCENT, UN DOS POR UNO

Si se usa el cabezal bipolar, fortalece las fibras de colágeno y favorece la formación de nuevas, tensando la piel. Y si se usa el cabezal unipolar, consigue la disminución de los nódulos de celulitis. En función del caso, se puede optar por un cabezal u otro o combinarlos. Para obtener resultados se necesitan 6 sesiones. Con promociones, las puedes encontrar a 50€. Más inf.: [hedonai.com](http://hedonai.com)



ES UN TRATAMIENTO  
MUY SEGURO, EXPERIMENTADO  
POR MILES DE PERSONAS

### ● Ondas de choque Storz

Conocidas también como ondas acústicas, estas generan picos altos de energía que reactiva el metabolismo celular y promueve la regeneración de los tejidos. Como la radiofrecuencia, también puede actuar contra la flacidez y la celulitis.

**Frecuencia.** Suelen ser necesarias entre 6-10 sesiones con un intervalo de una semana entre una y otra, y los efectos duran más de 6 meses.

**Ideal para vientre, muslos y brazos.** Por ejemplo, esas zonas internas que han quedado "fofas" por pérdida de peso. Con bono, 50€ la sesión. Más inf.: [soldass.com](http://soldass.com)

## 2 ¿CUÁL ES TU ZONA PROBLEMÁTICA?

En muchas ocasiones la flacidez no es generalizada y se acumula en áreas muy concretas. Dependiendo de la zona –y de si el problema viene acompañado de celulitis– el centro de belleza o medicina estética recomendará una u otra técnica. Incluso es muy frecuente que se acompañe de otras terapias complementarias que mejoren la circulación (presoterapia) o la eliminación de líquidos (drenaje linfático).

### VIENTRE PLANO Y TERSO

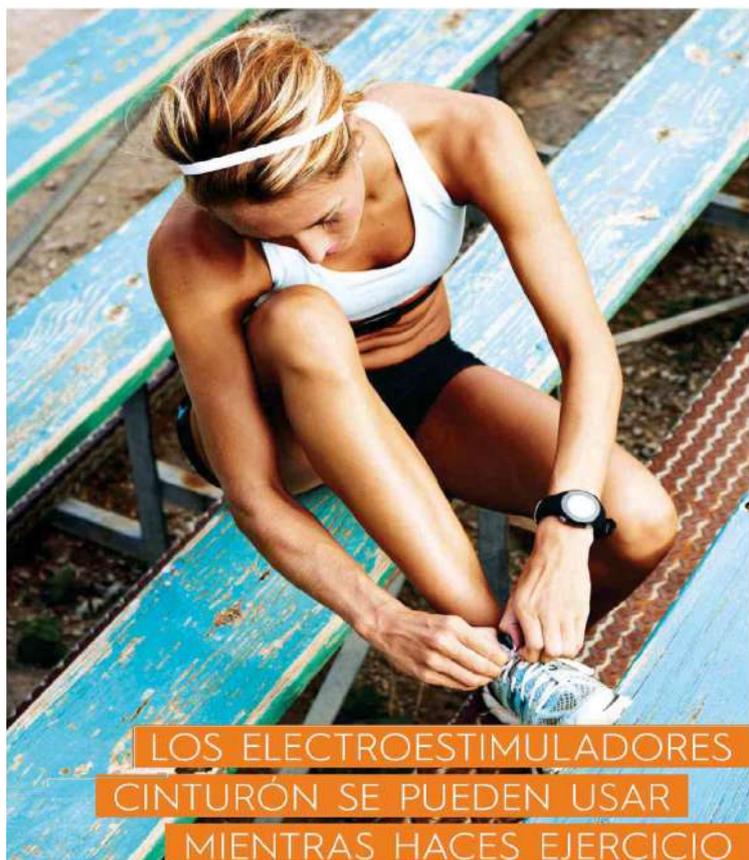
La mesoterapia con silicio orgánico ayuda a reestructurar las fibras de colágeno, proporcionando mayor tersura a la piel. Las inyecciones subcutáneas son prácticamente indoloras (unos 60-70€ la sesión) y los resultados se perciben a partir de la tercera visita. Más inf.: [centrosunico.com](http://centrosunico.com)

### BRAZOS Y RODILLAS DEFINIDAS

Los hilos tensores funcionan muy bien en casos de flacidez en las rodillas y cara interna de los brazos. Se insertan con una aguja y crean una malla que redensifica la piel. El efecto tensor máximo es a los 4 meses y dura un año y medio. Precio: las 2 rodillas desde 900€, y los dos brazos desde 800€. Más inf.: [grupopedrojaen.com](http://grupopedrojaen.com)

### GLÚTEOS REDONDOS Y FIRMES

El tratamiento RXZ de Lamdors trabaja la parte alta de los muslos y la baja de los glúteos (banana subglútea). Se usan activos lipolíticos y reafirmantes que penetran con la ayuda del equipo Meso-Vac Injector System y unos guantes remodelantes. Se necesitan 10-12 sesiones, pero con bono salen por 30€. Más inf.: [lamdors.com](http://lamdors.com)



Belleza | CLARA

## 3 ELECTROESTIMULACIÓN DE REFUERZO EN CASA

Y decimos de refuerzo porque la electroestimulación no sustituye, en ningún caso, al ejercicio físico. Quien piense que unos minutos de estas corrientes eléctricas (que causan contracciones musculares) equivale, por ejemplo, a una sesión de gimnasio con abdominales y sentadillas, está equivocada.

### Para quién

Precisamente no se aconseja a alguien sedentario. Es recomendable para personas que ya hacen ejercicio, pero les cuesta vencer la flacidez. Con la electroestimulación se alcanzan fibras musculares difíciles de activar con ejercicios de tonificación convencionales.

### Precaución

Para evitar el riesgo de ruptura de fibras musculares conviene tener mucho cuidado con el uso de los electroestimuladores. Hay que ir subiendo la intensidad progresivamente, poco a poco (algunos tienen hasta 32 niveles) y bastaría con usarlo un par de veces a la semana.