

1.054

22 DE JUNIO DE 2019  
MUJERHOY.COM

# mujer hoy

CRISIS  
HUMANITARIA

**Yemen:**  
el horror  
silenciado

VÍDEOS  
SEXUALES

**Porno-**  
venganza,  
el castigo  
social que  
solo amenaza  
a las mujeres

**MODA**

AVES DEL  
PARAÍSO

20  
ANIVERSARIO

**MARÍA  
LEÓN Y  
DANI  
ROVIRA**

¿POR QUÉ LA  
COMEDIA ES  
UNA COSA  
TAN SERIA?





# Cuerpo de playa

Estás a punto de plantarte el **biquini** y apenas queda tiempo para ponerte a punto. Repasamos los puntos críticos y te ofrecemos **soluciones** de última hora. Por **LAURA REQUEJO**

**T**u fuerza de voluntad ha fluctuado tanto como las temperaturas

no has sido plenamente consciente hasta hoy de que apenas quedan unas semanas para poner el pie en la playa. Así que, aún no

ponértelo. ¡Tranquilidad ante todo! Todavía estás a tiempo de echar el resto en el gimnasio. Pero, sobre todo, cuentas con un

su sitio en tiempo récord. Tratamientos en centros de belleza, pero también cremas y trucos esenciales que te van a ayudar a

# Trasero up

Probablemente, es algo que le pedirías a tu hada madrina: glúteos firmes de por vida. Empieza por aquí.

## EL EJERCICIO: **SENTADILLA**

- Este pilar del fortalecimiento muscular consiste en separar las piernas a la altura de los hombros, con los pies hacia fuera y la mirada en el horizonte, y doblarlas mientras se empuja el trasero hacia atrás, manteniendo la espalda ligeramente inclinada hacia delante.

## EL TRATAMIENTO: **BELKYRA**

- Se centra en acabar con la grasa acumulada en ese pliegue cutáneo que se conoce como banana subglútea (seguro que lo identificas como ese michelín resistente que asoma siempre por debajo del biquini). Y lo hace mediante microinyecciones de una versión sintética del ácido desoxicólico, formulada para romper y destruir la membrana celular de los adipocitos de manera que no puedan volver a formarse. Lo mejor es que también es un reafirmante de alta intensidad y consiguen dos objetivos al mismo tiempo.

Dónde: **Centro Médico Lajo Plaza**  
([www.centromedicolajoplaza.com](http://www.centromedicolajoplaza.com)). Cuánto: desde 950 €.

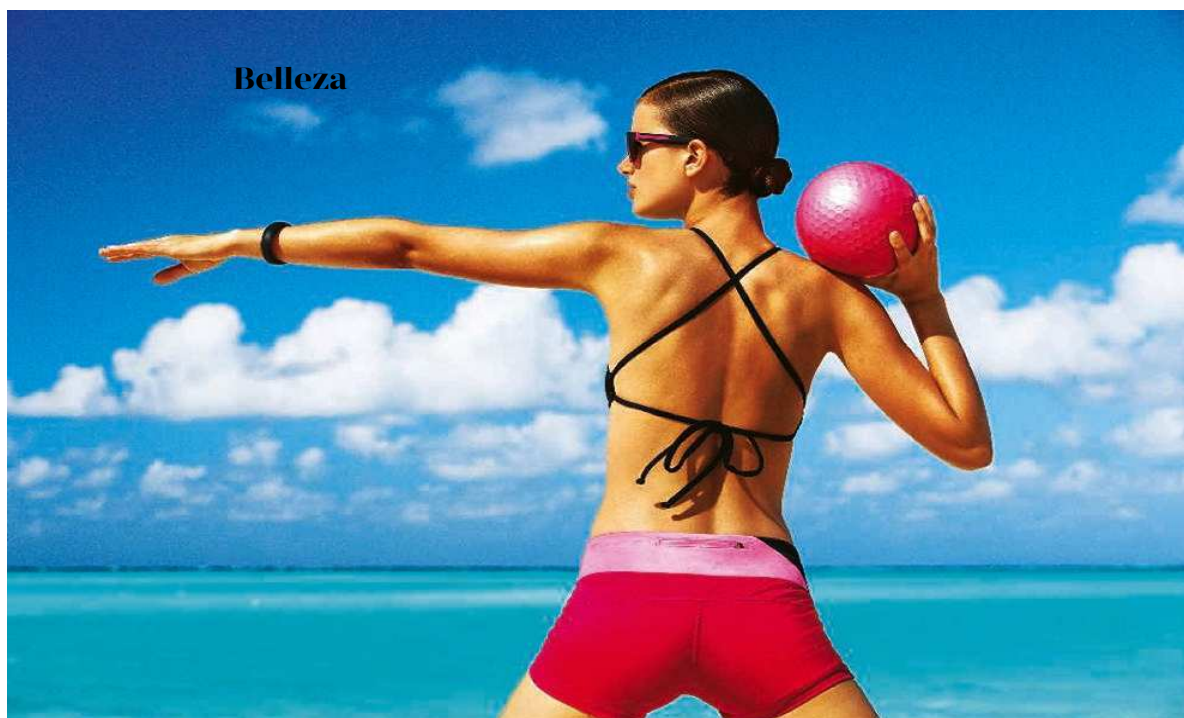
## LA RUTINA: **MASAJE CIRCULAR**

- Para que todo lo que te apliques se absorba mejor, es preferible que al principio hagas los movimientos en círculos con un guante de crin. Así consigues eliminar la capa superficial de células muertas y abres el camino a los activos para que penetren a mayor profundidad. Después, empieza con el producto. El movimiento debe tener un efecto ligeramente ascendente e ir desde la cartuchera hacia el glúteo, con especial intensidad en la banana subglútea. En E'lifexir recomiendan hacerlo justo después de la ducha. "Con el calor, el poro está más dilatado y se consiguen mejores resultados", explican.

Foto: Trunk.



Culo-10 de E'lifexir  
(12,76 €).  
Reafirmante de  
**Woman Isdin**  
(15,65 €). Back Up  
3D de **Talika**  
(39,90 €).



Belleza

## Tripa firme

La quieres plana, lisa, musculada y tensa. Líbrate del exceso de grasa con estos tres pasos.

### EL EJERCICIO: **PLANCHA**

- En el suelo y boca abajo, apóyate en codos, antebrazos y puntas de los pies. No levantes ni bajes los glúteos, contrae los abdominales y aguanta en esa posición 60 segundos.

### EL TRATAMIENTO: **EMSCULPT**

- Tecnología de inducción electromagnética focalizada de alta intensidad para producir una contracción del músculo que elimina las células grasas. Requiere anestesia. Dónde: **Clinica Dermatológica Internacional** ([www.clinicadermatologicainternacional.com](http://www.clinicadermatologicainternacional.com)). Cuánto: c.p.v.

### LA RUTINA BEAUTY: **LIPOLÍTICOS**

- La tripa es una zona rebelde y necesita activos como el fucus y la cafeína, capaces de activar el metabolismo.

Body Treat Intensive Remodeling Night Cream de **Montibello** (45 €). Body Sculpt Vientre Sculptor de **Skeyndor** (46,40 €). Slim Design Duo Cápsulas (27,95 €) + Gel Reductor Tensor (32 €) de **Elancyl**.



## Pecho en su sitio

Rebélate contra la ley de la gravedad y céntrate en recuperar la elevación y la firmeza.

### EL EJERCICIO: **RESISTENCIA**

- Coloca las manos a la altura del pectoral y coge entre ellas una goma elástica muy tensa. Extiéndela desde el centro hacia los lados, sin dejar que se suban ni hombros ni codos.

### EL TRATAMIENTO: **LPG**

- Su cabezal mecánico Endermologie Breast realiza una doble estimulación que reactiva de forma natural la producción de colágeno y elastina. Dónde: **Carmen Navarro** ([www.carmennavarro.com](http://www.carmennavarro.com)). Cuánto: desde 60 €.

### LA RUTINA BEAUTY: **CUIDADOS**

- Mantener la firmeza con ese volumen requiere activos como la vimentina o el extracto del alga chondrus crispus.

Parches Remodelantes **Lifting de Collistar** (45,50 €). Phytobuste+Decolleté de **Sisley** (214,50 €). Super Bust Tense-In Sérum de **Biotherm** (43 €).





## Belleza

# Piernas de diva

Toca lucirlas y subirlas a tacones imposibles. ¿Tu objetivo? Hacer desaparecer la celulitis.

### EL EJERCICIO: **LUNGE**

- Consiste en adelantar una pierna, flexionarla sin perder el equilibrio con todo el peso del cuerpo sobre ella y volver a la posición inicial. La idea es alcanzar una flexión de 90 grados en las dos rodillas, y para eso hay que apoyar solo la punta del pie que queda atrás y bajar hasta que la tibia de esa pierna queda paralela al suelo.

### EL TRATAMIENTO: **REMODELAGE**

- Esta terapia manual, que lleva el nombre de su creadora, Martin de Richeville, consigue llegar a las capas más profundas de la piel, donde se sitúan los depósitos de grasa más antiguos, y es capaz de estimular la memoria de las células para restaurar su equilibrio. Mediante unos movimientos de masaje intenso y específico, los tejidos se oxigenan, lo que potencia el drenaje natural de la linfa y la eliminación de los desechos metabólicos. Además de reducir y controlar la celulitis, como es un masaje activo, la capacidad del cuerpo de eliminar se potencia, el sistema inmunológico se fortalece y su resistencia mejora.
 

Dónde: **Tacha Beauty** (tacha.es). Cuánto: 150 €.

### LA RUTINA: **ANTICELULÍTICOS**

- No dudes de la eficacia de estos productos, pero entiende bien de lo que son capaces. Porque la celulitis es una conjunción de problemas de origen hormonal y solución compleja en la que entra en juego la acumulación de grasa en los adipocitos, la inflamación del tejido conjuntivo y el bloqueo de la circulación sanguínea y linfática. Por lo tanto, para librarte de ella necesitas activos que rompan el adipocito y liberen las células grasas. Pero también drenantes que ayuden a la circulación para que las toxinas se eliminen lo antes posible. Todo esto se logra con mucha constancia (aplicando anticelulíticos tres veces al día) y un masaje que estimule la circulación.



Slimtech Cell-Control de **Jeanne Piaubert** (49 €). Aceite Adelgazante Celulitis Infiltrada de **Nuxe** (26,90 €). Reductor 7 Noches Gel Fresco Ultra Intensivo de **Somatoline** (49,90 €).

# Brazos reales

Si te gustan los perfectamente torneados de la reina Letizia, redibújalos con protocolos específicos.

### EL EJERCICIO: **CURL**

- Los bíceps son los músculos que tienes que fortalecer para definir la forma de los brazos. Pero céntrate en trabajar con poco peso (dos kilos como mucho para no ganar demasiado volumen muscular) y haz varias series con muchas repeticiones. El *curl* se empieza con una mancuerna en cada mano y con los brazos flexionados sobre los hombros a la altura de las orejas. Elévalas en paralelo por encima de la cabeza y vuelve a doblar.

### EL TRATAMIENTO: **RENUVION**

- Este sistema de tensado de la piel, que combina helio ionizado con radiofrecuencia, actúa de forma selectiva sobre los tejidos en el plano subdérmico y consigue una retracción cutánea en la dermis y un reanclaje de la hipodermis al músculo. Los *septums* fibrosos pierden homogeneidad, grosor y calidad con el paso del tiempo y dejan de sujetar la estructura tabicada del tejido graso. Su atrofia progresiva y su desvitalización es la responsable esencial de la flacidez. Renuvion es el primer sistema que actúa en el plano subdérmico para tratar la debilidad de estos *septums* fibrosos. Se trata de un procedimiento mínimamente invasivo que se lleva a cabo en una sola sesión y que requiere anestesia tumescente, pero que resulta muy eficaz en la cara interna de los brazos.
 

Dónde: en el **Instituto Médico Láser** (www.iml.es).  
Cuánto: 3.200 €.

### LA RUTINA BEAUTY: **FIRMEZA**

- La piel de la cara interna de los brazos es mucho más fina y su trabajo muscular diario, bastante menor, porque los bíceps superiores suelen ser los que tiran de los pesos que coges. Así que, además, acaba teniendo cierta tendencia a acumular grasa. Recuperar la firmeza en una zona tan complicada requiere activos reafirmantes y tensores que estimulen la actividad del colágeno y que eliminen las proteínas dañadas para favorecer el efecto detox. ●



Up & Tone Arms de **Germaine de Capuccini** (44,50 €). Sérúm GF/7 Gravity Fighter de **Matriskin** (71 €). Super Fit Arm Sculpt de **Rodial** (32 €).