

ELLE

DESTINOS
Paraísos
junto a la
PLAYA

JULIO 2020 N.º 406
4,95 € (SPAIN)
CANARIAS 5,10 €

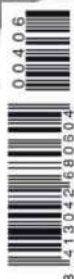
MODA
El mejor
shopping
del
VERANO

Sara
Carbonero
& Rosalía



Melinda Gates
Mario Vargas Llosa
Eva Green
Tommy Hilfiger

Tiempo
de
COMPARTIR
por una buena causa



Seguramente recuerdes esa maravillosa escena de la película *Pretty Woman* (1990) en la que Julia Roberts envolvía con sus larguísimas piernas a Richard Gere. Es evidente que uno de los requisitos para que las extremidades inferiores resulten llamativas es su longitud, una característica que sólo puede regalarte la genética y que, como apunta el cirujano plástico Pedro Fernández Conti (drfernandez-conti.com), es lo más difícil de conseguir: no hay ninguna técnica artificial que las consiga alargar. Aunque, aparte de centímetros, el doctor apunta que es fundamental que «estén rectas, delgadas (no demasiado), bien definidas, con los tobillos finos, la piel tan perfecta como sea posible y sin exceso de vello, varices, cicatrices o celulitis». En definitiva, ¡casi nada! Ahora que llega el buen tiempo —y, con él, la operación destape—, toca ponerse las pilas para cumplir con todos los requisitos que estén a nuestro alcance.

PONTE EN MARCHA

Empecemos por la definición. La mejor técnica para lograrla consiste en practicar ejercicios específicos o caminar por la orilla con el agua a la altura de las rodillas. Si lo del entrenamiento te cuesta, siempre puedes recurrir a la nueva máquina *Huber 360 FIIT*, de LPG, con la que, en apenas 10 minutos, trabajarás entre 80 y 100 músculos del organismo. Para mantener los tobillos marcados, es fundamental evitar que las piernas se hinchen, ya que la mayoría de los líquidos se retienen en esta parte del cuerpo. Un



A TU ALCANCE

1. YVES ROCHER 'Sérum Reductor Reafirmante' (16,95 €).
2. JÚLIA 'Advanced Dron BodySculpter' (60 €).
3. URIAGE Bariéderm Cica-Oil' (17,90 €).
4. FARMA DORSCH 'Meso-Reductor Anticelulítico' (37 €).
5. PAYOT 'Brume Jambes Légères' (31 €).
6. SOMATOLINE 'Drenante Remodelante de Piernas' (36,90 €).
7. MEDIAS INVISIBLES 'Crema con Efecto Photoshop' (46 € en Ikonsgallery.com).
8. MATRISKIN 'Osmotic', gel desinfiltrante (95 €).

truco que activa la circulación desde primera hora de la mañana es hacer con ellas movimientos circulares —ascendentes y descendentes— mientras aún estás tumbada. El siguiente paso es acertar con el calzado: los expertos recomiendan evitar los completamente planos y apostar por las versiones con tacón ancho y bajito o tipo cuña.

AYUDA EXTRA

Si buscas emular el efecto óptico que aportan las medias, es imprescindible dedicarle un extra de cuidados a la piel. Un paso sencillo para conseguir que se vea pulida es exfoliarla una vez a la semana —con un producto específico o con un cepillo de cerdas vegetales— e hidratarla a diario. En cuanto al exceso de vello, la opción definitiva es el láser. En el Instituto Médico Láser (iml.es) cuentan con la tecnología y las opciones más avanzadas para todos los tonos de piel. El recién aterrizado *Soprano Ice* se puede utilizar tanto en invierno como en verano, incluso si estás bronceada. Además, consigue acortar la duración de los tratamientos a la mitad. «Las arañas vasculares también se ven muy mejoradas combinando procedimientos, como la esclerosción con la terapia fotodinámica realizada con el láser *Nd Yag*», afirma Palma Fariñas, cirujana vascular del Instituto Médico Ricart (230 €/sesión, institutomedicoricart.com). Lo ideal es probar esta técnica en otoño, cuando la zona no vaya a exponerse al sol. ¿Y qué pasa con la celulitis? Seguramente sea la patología más común en todas las mujeres y la más difícil de tratar. Aparte de usar a diario cremas que ayuden a difuminar la piel de naranja, son necesarias técnicas médico-estéticas. Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com), emplea ácido hialurónico monofásico, capaz de crear una estructura de sustento que aporta uniformidad a la dermis con excelentes resultados.

Beber mucha agua, llevar una dieta equilibrada, reducir al máximo la ingesta de sal, practicar ejercicio, no vestir ropa demasiado ajustada y ser constante con los tratamientos son las claves para que tu mejor versión camine sobre la arena