

Pecar și,

Hemos preparado una lista de trucos para que mantengas la báscula a raya sin renunciar a pequeños EXCESOS.

POR PAOLA SÁEZ DE MONTAGUT

espués de varios meses cumpliendo a rajatabla las pautas que te marcaste para superar con éxito la Operación Biquini seguir una dieta equilibrada, hacer esa dura tabla de ejercicios físicos y sucumbir a algún que otro tratamiento estético\(\tilde{\Bigs}\), ha llegado el momento de destaparte para mostrar los resultados. Hasta ahí todo bien. La mala noticia es que como no planifiques bien tus comidas y cenas fuera de casa puedes tirar por la borda lo conseguido con tanto esfuerzo sólo en la primera semana de vacaciones y regresar con tres kilos de más. Para que este año lo único que vuelva contigo sea el moreno, hemos

CAMBIA EL CHIP PUEDES COMER PAN, PASTA, PAELLA, HELADO... SÓLO HAY QUE SABER CÓMO Y CUÁNDO HACERLO BIEN

consultado a algunos de nuestros nutricionistas de cabecera si la ecuación vacaciones y no engordar es factible. Todos ellos han coincidido en la respuesta: ¡sí! Toma nota de sus consejos para modificar hábitos, saber qué pedir en el chiringuito, gestionar los menús en casa, incluir pequeños caprichos, jugar a la ley de las compensaciones y, sobre todo, disfrutar al máximo de tus merecidos días off.

TODO POR LA PASTA

Irene Santacruz, nutricionista de Arpa Médica (Darro, 15, Madrid, tel. 917 45 17 42), propone unos consejos para que cada vez que tomemos alimentos ricos en hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas...) engorden menos. El primero es no tomarlos de noche. Otro 'tip' es que después de consumirlos evitemos el postre para no aumentar la carga de azúcares. Por último, si los preparamos en casa, hay que refrigerarlos previamente. De esta manera el almidón cambia su estructura química convirtiéndose en almidón resistente, que es muy parecido a la fibra dietética.

No renuncies al aperitivo

Saltarte este momento tan especial durante las vacaciones es algo absolutamente cruel. Eso sí, saber a qué decir que no es clave para no descompensar la balanza calórica.

Estrella Pujol, direcgen de Barcelona (oxigenbellesa.com) recomienda apostar porlos encurtidos (pepinillos, guindillas, cebollitas en vinagre...): «Tienen una media

de 40 calorías por cada 100 gramos». Desde Germaine de Capuccini nos dan una receta muy sana: «Prepara una salsa de yogur desnatado y pepino y corta hortalizas para 'dipear'».

tora del centro Oxi-



SAL DE COPAS

'Gin-tonic', ron con cola, vodka con naranja... ¿Qué bebida tengo elegir para engordar menos? Tu preferida. Sustituye los refrescos por sus versiones 'light' o 'Zero' y apunta la recomendación de

la doctora Mar del Rey, directora de la Unidad de Dietética y Nutrición de Clínicas Zurich: «Entre copa y copa, tómate siempre un buen vaso de agua para compensar la deshidratación y calmar la sed».



BELLEZA AL SOL

EFECTO 5 AÑOS MENOS

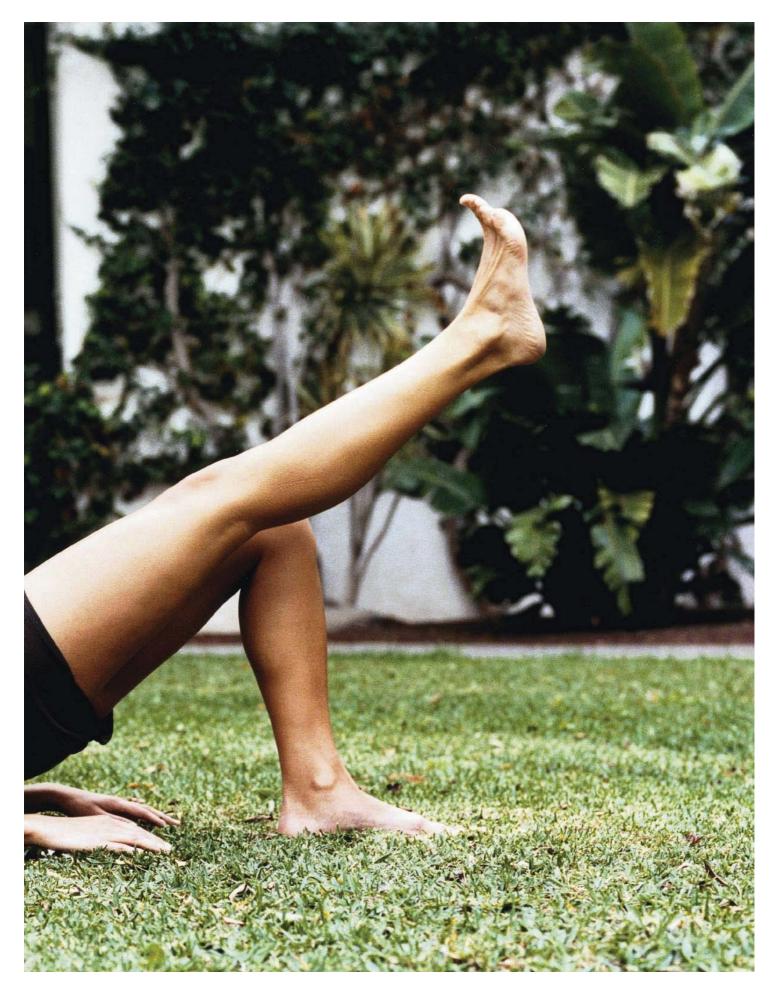
MINI LIPO EL ÚLTIMO

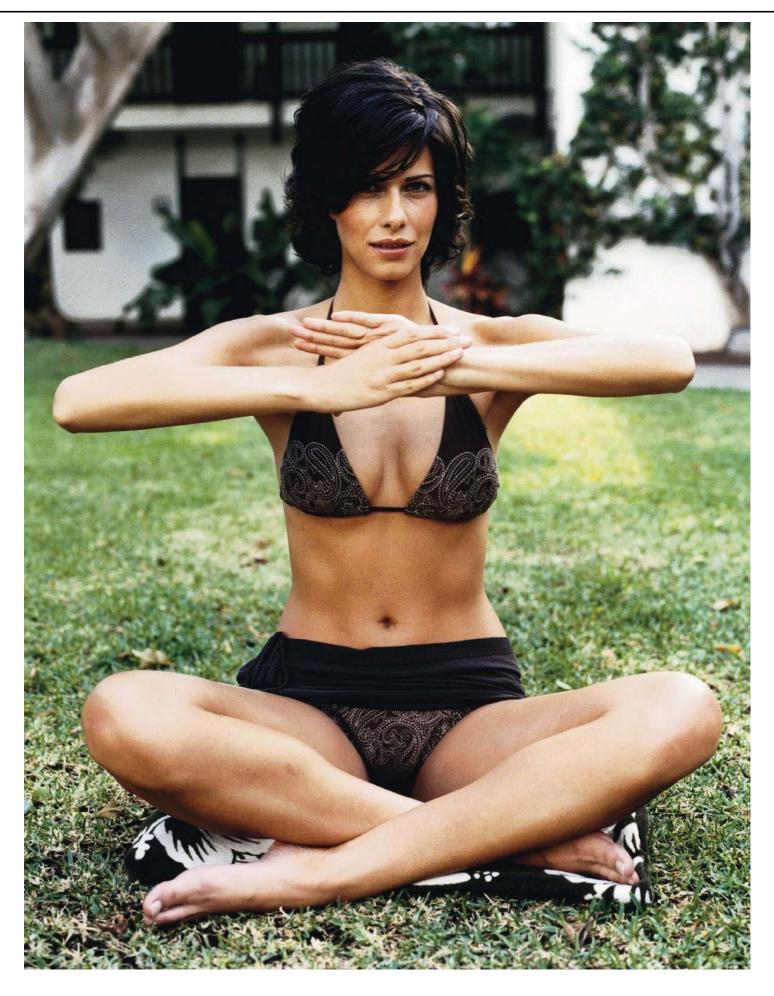
SECRETO BEAUTY











de Fisioterapia Vicetto. Eso sí, "la disciplina –a la hora de hacer los ejercicios y llevar la faja– y el esfuerzo personal es fundamental en la recuperación". Si se completa el tratamiento de 18 semanas, "el cierre total de la diástasis es de un 80% de los casos". El precio parte de los 450 euros de la modalidad online, aunque la opción más recomendable es la grupal (550 €). Al margen de los cuatro seminarios presenciales en Madrid, conexión online y telefónica con los especialistas, el contacto con el resto de compañeras, que funcionan como grupo de apoyo, resulta vital para los momentos de flaqueza (Clínica Fisioterapia Vicetto, Madrid, stopdiastasis.com).

3. Cuando el bisturí acaba siendo la opción

"Después de los embarazos, sobre todo múltiples o gemelares, los músculos rectos abdominales se distienden y el 'cinturón interno' que sostiene los órganos y mantiene la tripa firme queda abierto. Además, la piel cede mucho, no se retrae completamente y sobra. Y puede haber acúmulos de grasa localizada", explica el cirujano plástico Pedro Cormenzana (Policlínica Guipuzcoa, San Sebastián). Cuando el problema únicamente es la grasa y la piel todavía está elástica y firme se realiza una lipoescultura, una liposucción para extraer la grasa subcutánea. Lo último es hacerlo con unas cánulas que emiten láser, ultrasonidos o una vibración mecánica y así 'derriten' la grasa y facilitan una extracción más uniforme y menos traumática. Además, el calor que transmiten hace que los fibroblastos se pongan a producir colágeno y elastina [responsables de la turgencia y elasticidad cutánea] y así se resuelve uno de los grandes peros de la liposucción: que deja irregularidades en la piel y flacidez cutánea. Se realiza con anestesia local y sedación o general (desde 3.500 €). Sin embargo, cuando hace falta volver a unir los músculos abdominales, la técnica que se utiliza es la abdominoplastia. Además de coser entre sí el transverso profundo, elimina la grasa v deja la piel perfectamente estirada: "Primero, se realiza una incisión en la zona superior del pubis o línea del biquini [se puede aprovechar la de la cesárea, si la hay], se despega el ombligo y se juntan los músculos abdominales rectos haciendo un corsé interno con suturas quirúrgicas. Se extrae la grasa sobrante con liposucción, se corta el exceso de piel y se coloca el ombligo", describe el doctor Cormenzana. Es la cirugía estética que mayor cicatriz deja –va de una cadera a la otra–, por lo que es importante encontrar un profesional que tenga mucha experiencia. Puede mejorar mucho con láser Indiba (radiofrecuencia), luz pulsada, parches de silicona y aceite de rosa mosqueta. Queda oculta bajo la línea del biquini y se realiza con anestesia general (desde 6.000 €). ■

LOS MEJORES TRATAMIENTOS EN CABINA

BAJA UNA TALLA.

My Silhouette CT combina una sesión de ultrasonidos Liposonix, que destruyen la grasa, con tres o cuatro de radiofrecuencia combinada con infrarrojos y vacumterapia VelaShape, que evita la flacidez y mejora la celulitis (desde 800 €, en Clínica Tufet, Barcelona).

ELIMINA LA GRASA.

El equipo *T-Shape* combina tres tecnologías: láser frío lipolítico, radiofrecuencia bipolar y multipolar, y masaje subdérmico, con los que se logra la

expulsión de la grasa, la formación de colágeno y elastina y combatir la flacidez (desde 90 €, en Mercedes Silvestre, Madrid y Alcalá de Henares, todoenbelleza.es).

DACABA CON LA

CELULITIS. Cellfina es el único procedimiento mínimamente invasivo eficaz contra la celulitis durante tres años (desde 3.000 €, en Ricardo Ruiz, Madrid).

▶ REDUCE LA HINCHAZÓN. Maximus trata la zona con radiofrecuencia.

activación muscular y presoterapia, para liberar la grasa, mejorar el sistema circulatorio y eliminar toxinas (desde 160 €, en Oxigen, Barcelona, oxigenbellesa.com).

DISMINUYE EL VOLUMEN.

La radiofrecuencia Exilis Elite provoca un calentamiento de más de 42 °C a nivel profundo en el tejido que rompe los adipocitos para que liberen su grasa con la consiguiente reducción de volumen y flacidez (desde 95 €, en Kirenia, Madrid).

PREAFIRMA LA TRIPA.

El nuevo Venus Legacy 4
D combina radiofrecuencia
multipolar con pulsos
magnéticos para estimular
la formación de colágeno
y elastina y activar la
oxigenación de los
tejidos. Además, activa
la circulación (desde
130 €, en Marta García
Esteticistas, Oviedo).

TRES EN UNO.

El nuevo cabezal del equipo *Alliance Cellu M6*, de LPG, permite reducir el 70% de la grasa localizada, además de reafirmar y alisar la piel de naranja (desde 60 €, consulta los centros en endermologie.es).



Zona CERO

No figuran en la carta de tratamientos de todos los centros de belleza, pero quitan el sueño a muchas mujeres. Rolletes inoportunos, pliegues inaceptables... También tienen solución.

por MARTA CÁMARA

echo, piernas, glúteos, vientre y caderas... Seguro que la forma de afinar estas partes del cuerpo, reafirmarlas y fulminar la grasa no tiene ya secretos para ti. ¿Pero qué pasa con el resto de zonas?

Por encima de la rodilla

¿Estás cansada de elegir las faldas teniendo siempre en cuenta que tapen las rodillas y de no poder lucir una mini? Se trata de una zona crítica de la anatomía. Por un lado, encontramos los cúmulos de grasa más rebeldes; por otro, problemas circulatorios que hacen que se condense en ellas un volumen extra; y por último, ese pliegue superior fruto de la flacidez que da lugar a las llamadas "piernas de Barriguitas de Famosa". Tranquila. La tecnología y la cosmética han avanzado mucho y ya no es necesario recurrir a la liposucción para reducir contorno y reafirmar.

Un trasero sin dobleces

¿Has oído hablar de la banana subglútea? Es ese antiestético rollete horizontal que se forma bajo el trasero fruto del exceso de grasa y la ley de la gravedad. Contornéate un poco y mírate en el espejo. ¿La tienes? Hay solución, la estética y la cosmética te ayudan.

> Con puntería

La cosmética corporal más puntera se subespecializa al máximo para ofrecer respuesta a las problemáticas más caprichosas o comunes.

Enseñar rodilla Body Magic

Este es el sugerente nombre de un tratamiento basado en la tecnología de Thermage y en la alta eficacia de los tratamientos corporales de Matriskin. Solo se requieren tres sesiones -en la segunda es en la que se aplica Thermage- para apreciar cómo se remodelan las zonas mas difíciles de la anatomía a golpe de reducción en centímetros y reafirmación. En las rodillas los resultados son espectaculares y muy rápidos y la mejora continúa a lo largo de los seis meses siguientes. Los resultados pueden durar años. 3.000 euros.

En Tacha.

1. Efecto drenante.

Reductor Drenante Piernas, de Somatoline, 36,90 euros.

2. Desinfiltrante. Expert Minceur Anti-Capitons Body Fit, de Clarins, 57 euros.



Banana glútea El pliegue delator

 • Maximus. Este es el nombre de uno de los tratamientos más rápidos a la hora de combatir este problema. Aúna radiofrecuencia y activación muscular dinámica que en sinergia tienen un efecto de eliminación de grasa, drenaje linfático y estiramiento de la piel. Gracias a esta combinación se logra incidir sobre dermis, la hipodermis (grasa) y las capas musculares de los glúteos para obtener mayores efectos. 160 € por sesión. Los resultados se aprecian desde la primera, pero se recomiendan seis. En el Centro Oxigen.

de la primera, pero se n seis. En el Centro Oxigen.

1. Textura aceite.
Body Refirm Oil Anti-Celulítico, de Biotherm, 44 euros.
2. A la retaguardia.
Back Up 3D de Talika, serum de efecto "push up". 42,90 euros.



