

GLAMOUR®



*Belleza
& Stars*

**HELEN
LINDES**

CUERPO
Y MENTE 10
¡SÍ, QUIERO!

**BELLEZA
MÁXIMA**

LAS MÁQUINAS QUE
MOLDEAN TU FIGURA

5
DIETAS
DE
MODA

**¿UN
RETOQUE?**
CUÁNDO,
DÓNDE
Y CÓMO

Trending
TOPIC
EL
COLÁGENO
AHORA
SE BEBE

30
TIPS
MAQUILLAJE
Y PEINADO
FABULOSOS

QUITA MANCHAS
Láser Q-Switched
En unos 40 días la piel se renueva. No quedará ni rastro de ellas.



BORRA LOS TATUAJES
Láser Picosure
El único que borra las tintas rebeldes: azul turquesa y verde claro.



explica el Dr. Javier Moreno, director de IML. No hace falta anestesia, y la recuperación es más lenta que con otros tratamientos, unas 4 semanas.

La clave. Es recomendable que uses medias de compresión.

Precio sesión. Desde 1.200 €.
Dónde. IML. Tel.: 915 782 373.

EXPRESIÓN RELAX Botox

“Sin duda, es el tratamiento más eficaz que existe para paliar este problema”, recomienda la Dra. Valia Benítez. Sentirás unos leves pinchacitos y en 24 o 48 horas, no quedará ni rastro

de esa arruga. Los resultados duran unos seis meses.

La clave. A medida que se suceden las sesiones, comprobarás que cada vez las puedes espaciar más.

Precio sesión. 300 €.
Dónde. Centro Médico Benítez Roig. Tel.: 915 760 112.

PRIMAVERA LA CUENTA ATRÁS

Tu objetivo es acabar con ese michelín que se ha establecido en tu cintura, las ojeras, y recuperar la luz de tu rostro para tenerlo radiante.

MÁS LUMINOSIDAD Mesolift

Infiltraciones de vitaminas, aminoácidos y minerales que potencian la luminosidad de la piel en una sola sesión.

La clave. 3/4 veces al año.

Precio sesión. 250 €.

Dónde. Clínica del Dr. Dray. Tel.: 915 760 164 y 934 140 654.

FUERA, MICHELÍN Aqualix

Es el tratamiento más indicado para eliminar pequeños

acúmulos de grasa localizada, recomienda la Dra. Aurora Rodríguez Huergo, de Hedonai. Mediante finas agujas se introduce una solución acuosa biocompatible consiguiendo licuar el adipocito y eliminarlo de forma natural.

La clave. Los mejores resultados requieren tres sesiones.

Precio sesión. Desde 300 €.

Dónde: Centros Hedonai. Tel.: 902 303 075.

ELIMINA LAS OJERAS Ácido Hialurónico

Consiste en inyectar ácido hialurónico, de mediana o alta densidad, a través de unas finas microcánulas, explica el Dr. Moisés Amselem. Puedes

reincorporarte de inmediato a tu vida cotidiana.

La clave. Durante la primera semana, aplicar frío local.

Precio sesión. 300 € por cada jeringa de ácido hialurónico.

Dónde. Dr. Moisés Amselem. Tel.: 915 210 974.

PIEL DE ESTRENO Argipeel

Este peeling superficial elimina las células muertas para descubrir una piel radiante, afirma la Dra. Josefa Córdoba de la clínica S&O.

La clave. Realízalo cada cambio de estación, 4 al año.

Precio sesión. 100 €.

Dónde. Clínica S&O. Tel.: 915 425 708. clinicasyo.com. @

No harina

ELIMINA CALORÍAS INNECESARIAS

Gwyneth Paltrow, Miley Cyrus, Victoria Beckham o Rachel Weisz se han apuntado a la alimentación libre de trigo. Itziar Digón, nutricionista del Centro Tacha, afirma que "el argumento de sus defensores es que la eliminación del trigo es la herramienta más eficaz para eliminar el sobrepeso y la obesidad además de los altos índices de azúcar. La teoría es que el aumento del consumo de carbohidratos refinados (y en particular el trigo y sus derivados) ha hecho que se disparen los niveles de azúcar, lo que provoca un aumento de la insulina, la hormona que convierte el exceso de azúcar en grasa". Liliana Velásquez, nutricionista de los centros médico estéticos Cristina Álvarez, lo confirma: "En realidad no necesitamos hidratos de carbono si se sabe compensar, bajo la supervisión de un experto, con alimentos que te aporten los azúcares necesarios". Por su parte, la Dra. Carmen Martín, nutricionista de la clínica Dray, confirma que "se adelgaza, porque el gluten hace que incluyamos un exceso de calorías innecesarias". Algunos expertos opinan que al eliminar alimentos enteros podemos perder nutrientes importantes.

MENÚ TIPO.

♦Desayuno: Yogur natural con fresas y almendras.
♦Almuerzo: Pechuga de pollo a la plancha con salsa, 1/2 taza de arroz integral, verduras al vapor rociadas con aceite de oliva virgen.
♦Cena: Berenjenas al horno con mozzarella y salsa de tomate, ensalada mixta con aceite de oliva virgen.
♦Snack: Verduras crudas.

De choque

BASADA EN PROTEÍNAS DHA

Cuando hay sobrepeso, las células grasas aumentan de tamaño y secretan unas sustancias inflamatorias que permanecen aunque adelgacemos, provocando la tendencia a recuperar el peso perdido. Una suplementación adecuada de DHA crea sustancias antiinflamatorias (resolvinas) y disminuye las proinflamatorias. La nueva fórmula Pnk, denominada Proteindha (proteína de Alto Valor Biológico y DHA de alta biodisponibilidad), resuelve la lipoinflamación, consigue una pérdida de peso y favorece la no recuperación del mismo. ¿Qué promete? Ba-

jo control médico y previa analítica, se determina el peso a perder. La media es de 9 kilos en 1 mes, 14 en 2 meses o casi 20 kg en 4 meses. ¿En qué consiste? Se desarrolla en 2 momentos y 5 pasos. Durante los 3 primeros pasos, se pierde el 80% del peso prescrito con una dieta cetogénica baja en grasas, con productos PnK, pautas dietéticas y suplementación para evitar estados carenciales y restablecer la proporción de omega 3 y 6. En el primer paso, el equipo dietético de PronoKal Group nos advierte de que el único alimento "natural" permitido son las verduras, después se van incorporando otros grupos de alimentos. El tratamiento está suplementado con calcio, potasio, sodio, magnesio y vitaminas.

MENÚ TIPO.

♦Desayuno: Pera, 2 yogures y bocadillo de pan integral de pavo (20 g). ♦Media mañana: Fresas (125 g) y mousse de chocolate Pnk. ♦Comida: Macarrones al tomate + Pechuga de pollo a la plancha (100-150 g). ♦Merienda: Producto K-line Pnk. ♦Cena: Berenjena, calabacín y pimiento rojo a la plancha + Rollo de lenguado.

Calorías negativas

EL PODER DE LOS VEGETALES

Cuando comes, tu organismo gasta calorías en el proceso digestivo, desde la masticación hasta la asimilación de los nutrientes. Cuando este gasto es mayor a la cantidad de calorías que aporta el alimento, se habla de calorías negativas. Por ejemplo, 100 g de espárragos aportan 17 calorías, y tu organismo gasta 30 calorías en metabolizarlo, así que pierdes 13 calorías. ¿Qué promete? La pérdida de 5 kilos en 15 días. Se compone de alimentos de origen vegetal, principalmente.

Algunos alimentos incluidos (calorías calculadas por cada 100 g) son el ajo (21), alcachofa (36), apio (34), berenjena (25), berros (19), brócoli (64), cebolla (38), coliflor (54)... Para su digestión, el organismo gasta unas 100 calorías. La diferencia entre éstas y las que contiene el alimento es lo que "pierdes". La Dra. Carmen Martín opina que "siguiendo control analítico y viendo que esté todo correcto se podría hacer durante un mes, siempre y cuando hablemos de una persona con so-

ES MUY
IMPORTANTE
COMBINAR
CUALQUIER
DIETA CON
EJERCICIO