

crecer

feliz

En la lactancia

**Los cuidados
del pecho**

¡Tiene ventajas!

**Ser madre a
partir de los 38**

Al acostar al bebé...

**Claves para un
sueño seguro**

Nuevos modelos

**¿Qué cochecito
le compro?**

Desde los
primeros
meses

**Ayúdale a
ser sociable**

ADEMÁS



Fomentar el gateo



Bebé del Año: 50 finalistas



Guerra a la piel de naranja

Por si acaso...

NO HACE FALTA QUE CONFIESES NI QUE DESMIENTAS SI TIENES O NO TIENES CELULITIS, PERO SEGURO QUE ESTOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS TE INTERESAN.

La celulitis es de ese tipo de problemas que muchas mujeres sufrimos y que casi ninguna de nosotras admite en público... hasta que el momento de ponernos en bañador hace que resulte evidente. No daremos porcentajes desalentadores, pero por si acaso eres una de esas personas que tras la pubertad o tras un embarazo deseadisimo han notado en su epidermis cierto aspecto de piel de naranja, o nódulos grasos subcutáneos, y quieres hacer algo de cara al verano, debes plantearte ya someterte a un programa anticelulítico personal.

Concédete entre dos y cuatro semanas, según el producto que elijas, para pensar en ti. Emplea dos minutos por la mañana y otros dos por la noche. En un folio, dibuja un calendario

con estos días y pégalo en el cuarto de baño o en ese espejo tan indiscreto que tienes (con un rotulador siempre a mano). De esta forma lo verás al levantarte y al acostarte y no tendrás la excusa fácil de decir que tú no eres constante porque no te acuerdas. Aplicate el producto durante el tiempo que hayas establecido.

Además, elige tisanas drenantes o complementos nutricionales que te ayuden a eliminar la grasa acumulada, bebe dos litros de agua al día y no abuses del café ni del tabaco. Sigue una alimentación equilibrada y, siempre que puedas, desplázate a pie para consumir energía. Cuando pase el plazo hablamos sobre si formas parte de las que ya no la tienen (ni mentamos la palabra).

Belinda Santamaría



LOS COMPLEMENTOS



1. TONIFIC MINCEUR, DE NUXE. Concentrado alcohol natural en 15 días. 32,30 €.
2. SCULPT MOUSSE, MONTIBELLO. Tratamiento termorreductor con corallina. 70,05 €.
3. REDUCTOR REAFIRMANTE INTENSIVO, DE ROC. Gel-crema, para vientre, caderas y caderas. Acción visible en cuatro semanas. 29,50 €.
4. CREMA ANTICELULÍTICA REAFIRMANTE, DE LES COSMETIQUES. Para zonas problemáticas, con efecto drenante. 3,00 €.
5. SUERO REAFIRADOR ADELGAZANTE, DE SOTHYS. Para todo tipo de celulitis, resultados en 15 días, adelgazante global y drenante. 67 €.
6. CELLULI LASER SLIM CODE, DE BIOTHERM. Actúa incluso contra la celulitis de origen genético, textura gel fresco. 50 €.
7. CREMA ANTICELULITIS CON MASAJEADOR, DE DFRIRAH. Piel más firme y tonificada, efecto en 60 días. 16,50 €.
8. OFFENSIVE CELLULITE 14 DÍAS, DE FIANCYI. Triple impacto sobre celulitis rebelde, 24 h de eficacia, textura ligera. 33,60 €.
9. LIFT MINCEUR HAUTE DÉFINITION, DE CLARINS. Con efecto adelgazante, piel lisa y firme, actúa allí donde se precisa. 49 €.
10. GEL REDUCTOR CON ALGA MARINA BODYTONIC, DE GARNIER. Reduce, tonifica, hidrata y reafirma la silueta. 13,49 €.
11. MINUCELL, DE E'LIFEXIR. Reductor, acción dirigida. Efecto en 14 días. 8,30 €.
12. PROGRAMA SEASONS, DE MESOESTETIC. Plan formado por Body Sculpting Lin, Mesohiring Gel y Strips Phytoactiv. 81,20 €.
13. MY SILHOUETTE, DE NIVEA. Gel-crema, reductor y redefinida. 15,85 €.
14. ACEITE DE ABDUL, DE WELEDA. Efecto reductor y drenante. 100% natural. 19 €.
15. MINCEUR CART VERT, DE YVES ROCHER. Serum, reducción y firmeza, efecto 14 días. Eficacia vegetal. 29,50 €.
16. GFI 14 DÍAS ANTICELULÍTICO, DE OBIFLAME. Reafirma la piel y redefine los contornos. Usar mañana y noche. 24 €.
17. GEL ANTICELULÍTICO, DE GERMINAL. Alisa la celulitis y frena su formación. 43,73 €.
18. CÁPSULAS SUPERCONCENTRADAS, COLLISTAR. Con extractos de café, hiedro y castaño. Alisa, reduce, reafirma y fluidifica. 53,90 €.
19. CELULITIS PERFECT CURVES, DE DOVE. Serum reafirmante reductor. 14,99 €.
20. BIO REDUCTEUR, DE PLANTÉ SYSTEM. Para zonas localizadas, 100% natural. 19,90 €.

LOS COMPLEMENTOS

- A. ARKOLEOL, DE ARKOPHARMA. Con Omega 3 y 9, elimina la grasa de los tejidos. 10 €.
- B. TOPSLIM, DE OENOBIOI. Facilita la quema de calorías, efecto termogénico. 26,50 €.
- C. 360° BY TRIPSTOP, DE ELADIET. Con plantas que ayudan a eliminar grasas. 29,90 €.
- D. SPECIFIC MINCEUR VIENTRE PLANO, DE FRUIT PHARMA. Favorece la eliminación de líquidos y reduce el volumen. 14,45 €.