

VOGUE

ESPAÑA

WOMEN

belleza

VOGUE CELEBRA
EL GRAN
NÚMERO DE
LAS CURVAS

CON MUJERES DE HOY
LARA STONE
LA TOP N° 1
(en portada)

Y DE AYER
BRIGITTE BARDOT
el icono más
sensual del cine

EFFECTOS
ESPECIALES

95

HITS

para un
LOOK
DE PELÍCULA
del
perfilador
invisible
al rubio
californiano

¡EMPIEZA
AQUÍ!

El cuerpo
que te
mereces

(PROBADO Y
GARANTIZADO)

LA TENTACIÓN VIVE ARRIBA
EL SUJETADOR
PHOTOSHOP
de un pecho
aprobado... a otro

MATRÍCULA
DE HONOR
(cómo ganar dos
tallas sin cirugía)

gente». Además, no es necesario que durante la realización del ejercicio esté presente un profesional «con seguir las indicaciones que les damos es suficiente», apunta el doctor. ¿Sus principales beneficios? «Contribuye a estirar y a mejorar la flexibilidad, favorece el tono muscular y también es muy beneficioso para la circulación», además de ser para todos los públicos («excepto para niños»): jóvenes y personas mayores, que estén acostumbrados a realizar ejercicio físico o no tanto, que tengan un peso adecuado o sean obesos... Para mantenernos en forma y cuidar la línea es un plus perfecto: «Todos los que tienen una meta de trabajo, con ayuda de la plataforma consiguen un resultado superior», afirma el doctor que también aclara que «la plataforma vibratoria no sirve para adelgazar, es un complemento que ayuda, pero si no va acompañado de dieta y ejercicio, por sí solo no basta».

> brazos

- **Objetivo:** evitar que se descuelguen (reafirmar) y definir suavemente la zona del músculo (tonificar).
- **En el gym:** «ejercicios con pesas, gomas elásticas, power dumbell, el aro y el reformer de Pilates...», recomienda Fer González, que también propone reforzarlos «mientras hacemos trabajo cardiovascular en la elíptica o nadando».
- **Un plus:** ponte guantes de neopreno para nadar, aumentarás la intensidad.
- **Al aire libre:** esquí, piragüismo, paddle, voleibol...
- **En casa:** ejercicios con pesas (por ejemplo, dos botellitas de Coca-Cola rellenas de arena).



Orlane
CRÈME BRAS
NUIS, PARA
REAFIRMAR
(80 €).

> piernas

- **Objetivo:** fortalecerlas y reducir centímetros.
- **En el gym:** El Pilates tonifica y estira la musculatura por lo que es ideal para conseguir piernas fuertes y esbeltas. Para fortalecer y reafirmar también es clave el ejercicio cardiovascular: 20 minutos en la cinta de correr, bici, elíptica...
- **Un plus:** podemos acelerar los resultados con sesiones en las plataformas vibratorias.
- **Al aire libre:** ejercicios como correr, montar en bici, patinar, senderismo, esquí, surf...
- **En casa:** sentadilla, zancada, subir y bajar escaleras, ejercicios de piernas y glúteos en colchoneta.

Montibello
COOL GEL,
RELAJA Y
REFRESCA LAS
PIERNAS
CANSADAS
(33,45 €, EN
INST.).



> vientre

- **Objetivo:** ¡Plano!
- **En el gym:** «Para conseguirlo tenemos que fortalecer toda la musculatura de nuestro core, también llamado power house o núcleo, y la clase estrella para ello es el Pilates que se basa en la conexión de la musculatura profunda (el scoop). Estabilizando nuestro core conseguiremos movilizar todos nuestros grupos musculares, consiguiendo una musculatura larga, fuerte y flexible», explica Fer.
- **Un plus:** si te gustan, la danza

del vientre y el ballet clásico también dan muy buenos resultados.

- **Al aire libre:** correr, nadar, montar en bici, surf, esquí, escalada...
- **En casa:** ejercicios de abdominales en colchoneta, yoga y Pilates.



Forte Pharma
COSMÉTICA
ORAL PARA UN
VIENTRE PLANO
(14,45 €, EN
FARM.).

> culo

- **Objetivo:** firme y sin celulitis.
- **En el gym:** hay que combinar ejercicios de tonificación para endurecer, con trabajo cardiovascular para eliminar la celulitis (ciclo indoor, baile, la silla Mve y el reformer de Pilates, aquagym...).
- **Un plus:** ejercicios y masajes en la plataforma vibratoria, «ayuda a acelerar el resultado y es muy buena para eliminar la celulitis», apunta Fer.
- **Al aire libre:** correr, nadar, montar en bici, patinar sobre hielo o asfalto, volley playa.
- **En casa:** ejercicios de zancada, sentadilla, ejercicios de glúteos en colchoneta a cuatro patas, tumbado con piernas flexionadas hacer elevación de pelvis.



SOETHYS
PARIS
Sothys
CREMA
REAFIRMANTE
HALASSOTHYS
(58 €, EN INST.).

> pecho

- **Objetivo:** fortalecer y reafirmar para lucir escote.
- **En el gym:** para 'calentar' la zona del pecho, Nuria Rujas propone el Magic Circle de Pilates. Para fortalecer Fer recomienda la contractura, el press, ejercicios con mancuernas, aquagym o natación.
- **Un plus:** entrenamiento en suspensión TRX (colgada de los pies y con las manos en el suelo o viceversa).
- **Al aire libre:** kitesurf, esquiar, piragüismo, deportes de raqueta, baloncesto, voleibol, esquí acuático, natación.
- **En casa:** ejercicios con mancuernas para fortalecer la musculatura y fondos de pectoral sobre el suelo.



Deborah
PUSH-UP,
TRATAMIENTO
VOLUMIZANTE
(12,45 €).

Para rezagadas

Si ya han pasado cuatro semanas y aún no has empezado a hacer ejercicio, todavía tienes algunas opciones. **Javier López**, coordinador de fitness de **Metropolitan Abasco** (Madrid. Tel. 914 514 466), aconseja dos clases dirigidas, body pump y body combat, que están enfocadas a reafirmar glúteos, piernas, brazos y abdomen y quitarnos ese kilo de más que nos sobra. El body combat es el clásico aeróbic pero con movimientos de taekwondo y de boxeo al ritmo de la música. «A las mujeres os encanta porque además de gastar calorías y toni-

mesoterapia virtual

• Mesoestetic lanza Ion-Lipolytic, unos parches que emiten unos microimpulsos eléctricos y favorecen la penetración de la fórmula anticelulítica hasta las capas más profundas, por iontoforosis. Más información: Tel. 900 101 090. **stic**

¿a razón? Según el estudio publicado en la revista *International Journal of Obesity*, aunque los cúmulos grasos ubicados en los glúteos, caderas y muslos son más difíciles

de eliminar que los de la barriga, en la rebeldía y la lentitud de la descomposición de su grasa se halla el secreto. Cuando ésta se quema con rapidez libera gran cantidad de citoquinas, sustancias muy vinculadas a las enfermedades cardiovasculares o déficits metabólicos. En cambio, cuanto más parsimoniosa sea su transformación, el nivel de segregación de citoquinas disminuye al tiempo que aumenta el de una hormona, la adiponectina, que protege las arterias, mejora el control de glucosa en sangre y regula la quema de grasa. El estudio concluye que la ciencia debe buscar métodos para centrar el sobrepeso en estas zonas del cuerpo, para mejorar la salud, y que los médicos tendrán que prescribir dietas que tengan en cuenta la redistribución de la grasa corporal. En definitiva, no tener culo, ni muslos, ni caderas, ni nada, acorta la vida. Estar obeso también; por eso, si hay que ele-

gir dónde acumular los adipocitos, es mejor tener cartucheras que michelines.

LIPOSUCCIONES BAJO CONTROL

La aparatología clínica y de instituto tendrá que poner más empeño en eliminar la grasa abdominal que la ubicada de nalgas para abajo y quemarla a fuego lento, con eficacia pero sin prisas. Según estos nuevos criterios, un par de sesiones de **criolipolisis**, una novísima tecnología destinada a destruir la celulitis abdominal, puede ser un buen comienzo para iniciar un tratamiento de remodelación de la silueta, al que ni la ciencia ni sus descubrimientos nos va hacer renunciar.

Quizás, donde más vaya a influir esta nueva corriente sea en la liposucción o lipoescultura, una operación quirúrgica que cada vez se personaliza más. ¿Cómo va a evolucionar esta técnica? «**La Láserlipolisis (LAL)** es el futuro, alega el **Dr. Mancini**, cirujano plástico del equipo médico de la Clínica Sidme (Tel. 917 024 927. Madrid), y se realiza con anestesia local. No destruye los adipocitos sino que los derrite para luego aspirarlos y produce

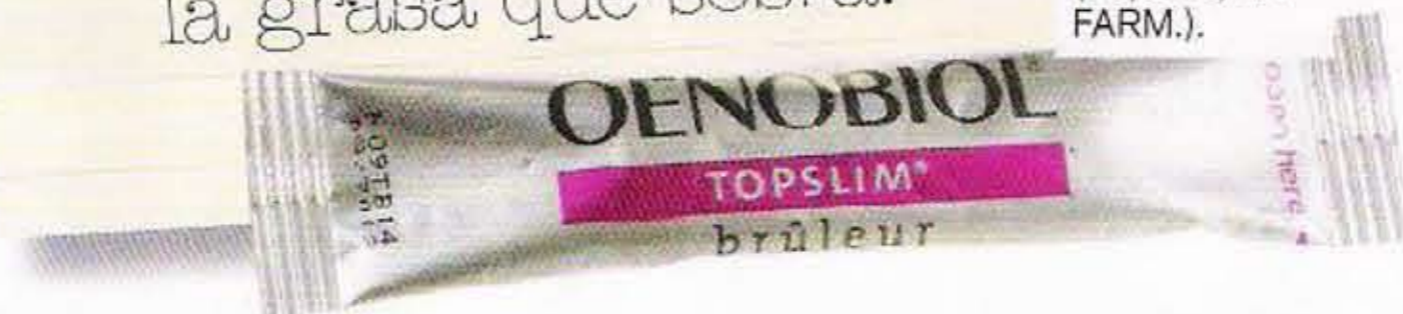
mucho menos sangrado. Además, las microlesiones que se causan a la dermis estimulan a las células para producir nuevo colágeno, lo que confiere un plus de firmeza a la piel. El postoperatorio es mínimo y sin dolor y los resultados son perfectamente visibles a las dos semanas». La LAL «es la técnica que mejor se adapta a los nuevos criterios de redistribución de la grasa corporal propuestos por Manolopoulos, ya que permite ser mucho más selectivo a la hora de eliminar la grasa y obtener resultados más eficaces que antes en la espalda y los costados, por ejemplo», concluye **Eduardo López Bran**, médico pionero en introducir la técnica en España (Tel. 913 501 456. Madrid).

Los cambios hormonales que conlleva la menopausia tienen una consecuencia muy relacionada con la redistribución del tejido graso. Los adipocitos migran de las nalgas, caderas y muslos hacia la tripa. Es un hecho demostrado que tiene solución en una liposucción realizada en el momento justo. ¿Cuándo? **Luis de la Cruz**, de la Clínica de la Luz (Tel. 914 530 276. Madrid), tras analizar más de 100 casos, responde: «Las mujeres a las que se practicó una liposucción años antes de la menopausia, no habían sufrido los cambios típicos en la distribución de la grasa que sí padecían otras mujeres en la misma situación. La liposucción provoca una gran reducción en el número de adipocitos; como consecuencia, las zonas tratadas pierden la tendencia a incrementar su volumen aunque se gane peso». ■ **I.S.**

Desde dentro

Top Slim es un complemento alimenticio que esculpe la silueta y ayuda a quemar la grasa que sobra.

LO ÚLTIMO
TOP SLIM, DE
OENOBIO
(26,50 €, EN
FARM.).



directos a
la grasa

1. PARCHES, DE GERMAINE DE CAPUCCINI (56 €, EN INST.).
2. CELLULI-PRO, DE SISLEY (132 €).
3. SCULPTURALE, DE LANCÔME (45,80 €).
4. PERFECT SLIM TOTAL, DE L'OREAL PARIS (14,95 €).
5. SCULPT MOUSSE, DE MONTIBELLO (20,05 €, EN INST.).
6. CRÈME SPÉCIALE CELLULITE, DE SELVERT THERMAL (42 €, FN INST.).