

GLÚTEOS: MENOS GRASA, MÁS MÚSCULO

Hemos escuchado tantas promesas (incumplidas) sobre cómo conseguir una retaguardia pimpante y nos hemos dejado en el camino tantas esperanzas, tiempo y dinero que desde aquí podemos oler vuestro escepticismo... Pero es cierto, hemos encontrado una máquina que acaba con los cúmulos de grasa y potencia los glúteos. Se trata de Emsculpt, un dispositivo que arrasa en Estados Unidos y que el doctor Moisés Anselem acaba de traer a España. ¿Su secreto? Contraer el músculo hasta 20.000 veces en media hora (hay que hacer muchas sentadillas para llegar a esta cifra). «Las ondas electromagnéticas penetran hasta 7 centímetros, de forma que se genera un 16 por ciento de músculo al tiempo que se elimina hasta un 19 por ciento de grasa», explica Anselem. En 15 días, a razón de dos sesiones por semana, sentirás que estrenas glúteos (1.200 €/el pack de 4 sesiones, www.clinicaacidohialuronico.es).

Bowspring, no sólo yoga

Si te decides a probar esta técnica de entrenamiento, verás que no se trata de realizar asanas durante una hora y si posturas que se enlazan en un movimiento constante, rítmico y equilibrado con una alta exigencia mental. Para Rocío Megía, que la ha introducido en España, es una revolución postural que parte de la correcta alineación en forma de S de las tres curvas de la espalda «para trabajar todo el cuerpo, fortalecer piernas, tronco y glúteos y afinar la cintura». Asegura que tras un mes de entrenamiento, «te notarás más alta, más ágil y más ligera» (www.rociobowspring.com).



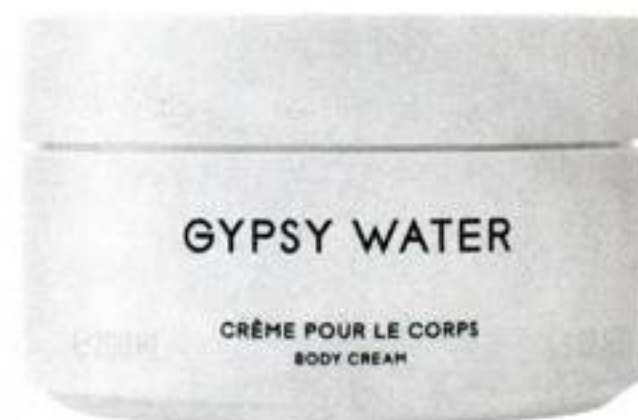
MARTIDERM
'Modelift Body Care' (29,20 €), reafirmante.

SKEYNDOR
'Slim Drone' (38 €), remodeladora.

Una piel hidratada es una piel bonita

A veces los árboles no nos dejan ver el bosque: tan preocupadas andamos con el cúmulo de grasa rebelde, la celulitis que asoma, la flacidez que nos trae de cabeza o las estrías, que no nos fijamos en la piel y pasamos por alto sus necesidades, centradas, básicamente, en una hidratación a conciencia. Mal hecho, porque una piel deshidratada es mate y poco uniforme, no tiene luz, se descama y, para colmo, hace más visibles todos los problemas que queremos disimular. Dale de beber a diario con la fórmula y la textura que prefieras,

pero no te saltes este paso. Además, para que el verano la pille preparada, reserva hora en tu centro de belleza habitual para una exfoliación seguida de un tratamiento de hidratación profunda. Cuando te mires al espejo, comprobarás que una piel 'alimentada' es una piel capaz de restar presencia a las imperfecciones que tanto nos mortifican.



BYREDO 'Gypsy Water' (60 €), con delicado aroma a bosque.