



CLARA

CLARA.es

MODA

Lo que se lleva:

- RAYAS
- NEW ROMANTIC
- ENCAJE

3 NUEVAS SOLUCIONES
 QUE FRENAN
 LA CAIDA
 DEL PELO

TENDENCIA MAKEUP
Todo al glow:
 labios, ojos
 y rostro

OPERACIÓN
BIKINI
 PERFECTA
 EN 90 DÍAS
 Plan mes a mes

Hipnosis terapéutica
 CONTRA EL
 INSOMNIO,
 LA MALA
 ALIMENTACIÓN,
 EL ASMA,
 EL DOLOR...

LA DIETA ANTI HINCHAZÓN

**LOS MENÚS MÁS
 DESINFLAMATORIOS**

LA DIETA ANTI HINCHAZÓN

Nº 404-4€ Exc. Canarias 4,15€



A woman is shown from the waist down, wearing a black bikini and a white towel draped around her. She is standing on a light-colored floor, and her legs are visible. The background is a plain, light-colored wall.

OPERACIÓN BIKINI: PLAN MES A MES

Este año, sí. Planificando una estrategia de ataque de 3 meses, podremos llegar al verano con el cuerpo firme y sin grasa localizada. Estas son algunas de las técnicas más eficaces según los expertos

TERESA RÓDENAS

Solemos acordarnos de la flacidez o de esos centímetros de más justo un par de semanas antes de las vacaciones, tiempo insuficiente para lograr los objetivos deseados. Para no tener que recurrir a soluciones extremas, lo mejor es “ponerse las pilas” y plantearse ahora, en primavera, qué parte o partes del cuerpo se quieren mejorar: remodelar la figura al completo, trabajar solo el tren inferior o centrarse en los brazos. Nos hemos puesto en contacto con expertas de cuatro clínicas estéticas de referencia para que nos cuenten cuál es el planning más efectivo de cara a conseguir los mejores resultados.

Silueta REMODELACIÓN GLOBAL

Este protocolo está enfocado a redefinir el contorno corporal, reducir la grasa localizada de manera natural y duradera, así como a mejorar la calidad de la piel.

3 MESES ANTES

Gisela Carmona, responsable de EVO Beauty Clinics, asegura que “este es un buen momento para iniciar uno de estos tratamientos porque estimulan la producción de colágeno y elastina, y actúan a la vez sobre la flacidez y la grasa”.

• Microagujas con radiofrecuencia fraccionada.

Penetran en el tejido subdérmico y ayudan tanto a tensar como a reducir el aspecto de la celulitis. Se requieren de 2 a 4 sesiones espaciadas entre 4 y 6 semanas. De ahí la importancia de empezar cuanto antes. A partir de 470€, la sesión.

• Ultrasonidos focalizados de alta precisión.

Actúan selectivamente sobre el tejido graso y estimulan el tensado de la piel sin dañar la superficie. Es un tratamiento especialmente eficaz en zonas amplias como abdomen, caderas, muslos o brazos. Precio: a partir de 416€, la sesión.

• Masaje corporal drenante y remodelador.

Se recomienda como tratamiento complementario, ya que ayuda a mejorar la circulación, eliminar toxinas, reducir la retención de líquidos y potenciar los resultados de la aparatología utilizada entre sesión y sesión. Precio: a partir de 95€.

2 MESES ANTES

Es el momento de redefinir y reafirmar. “Una vez la piel ha empezado a responder al estímulo profundo de la radiofrecuencia o los ultrasonidos, es hora de tensar los tejidos y esculpir la silueta”, señala Gisela Carmona.

• Radiofrecuencia monopolar.

Provoca un calentamiento controlado en las capas profundas de la piel, generando una contracción inmediata y una estimulación intensa del colágeno y la elastina. El resultado, una piel más firme con un efecto remodelador progresivo. Precio: 1.250€ por zona.

• Reforzar zonas concretas.

Según el objetivo, podemos trabajar los brazos o las piernas con tratamientos reafirmantes combinados con ultrasonidos. Sin dejar de lado técnicas como la presoterapia o los masajes drenantes para tratar la celulitis y mejorar la sensación de pesadez.

1 MES ANTES

Poco antes de las vacaciones “es el momento de pulir resultados y mantener los efectos conseguidos”, asegura Carmona. Por eso, su recomendación es:

• Sesiones de mantenimiento.

Para seguir trabajando y reafirmando la piel, se puede recurrir a la diatermia (ondas electromagnéticas) combinada con electroestimulación (90€ la sesión, aproximadamente).

• Masajes.

Es conveniente seguir con ellos, aunque se vayan espaciando, para continuar estimulando el sistema linfático, depurar el cuerpo, potenciar la definición de la silueta e, incluso, fortalecer el sistema inmunitario.

• Rutina cosmética.

Por la mañana, un anticelulítico reactivará la microcirculación y ralentizará el almacenamiento de grasas. Y por la noche, se recomienda usar una crema reductora por su acción lipolítica y drenante.



Mujer + 40

ABDOMEN, GLÚTEOS Y PIERNAS

Natalia de la Vega, de Tacha Beauty, propone su plan estrella: Tacha Boody Boost. “Aborda abdomen, celulitis en caderas y flacidez en interior de muslos y glúteos, las zonas críticas de muchas mujeres a partir de esta edad”, afirma.

La combinación de todas las tecnologías de este plan global personalizado vale 7.200€ e incluye recomendaciones nutricionales y de suplementación. También se puede optar por elegir solo un par de ellas, según las necesidades.

- **Emerald Laser.** Elimina la grasa sin dolor. Reduce la celulitis y mejora la salud celular. Bono de 10 sesiones, 3.800€.
- **EVRL.** Pionero en España, este láser combina luz roja y violeta para una acción antiinflamatoria. Además, favorece el equilibrio intestinal. 10 sesiones, 1.550€.
- **Drenovate.** Masaje manual de percusión profunda y electroterapia. 10 sesiones, 1.500€.
- **Mesoterapia corporal.** Microinyecciones personalizadas en función de si se necesita reafirmar o perder grasa. 10 sesiones, 1.440€.
- **Ultraformer.** Ultrasonidos que tensan de forma progresiva el interior del muslo, los glúteos o los brazos. Una sesión, 450€.
- **Accent Prime.** Combina ultrasonidos y radiofrecuencia para reducir la grasa localizada, mejorar la celulitis y reafirmar la piel. Una sesión, 450€.
- **Velashape.** Combina cavitación dual, rayos infrarrojos, radiofrecuencia bipolar y vacumterapia. 3 sesiones, 1.050€.

Brazos BIEN DEFINIDOS

Estimular el propio colágeno y la elastina ayuda a mantener firme esta zona y a evitar las temidas “alas de murciélago” (flacidez en la parte interna).

Patricia Franco, Skin Expert en The Beauty Concept, asegura que la clave está en “combinar aparatología con tratamientos manuales, porque el masaje es el complemento perfecto para drenar y tonificar”. Otro de sus beneficios es que activa la circulación y permite que los principios activos de los productos reafirmantes

que se aplican en casa penetren mucho mejor. Por su parte, Paz Torralba, directora del centro, recomienda “comenzar cuanto antes con la radiofrecuencia Thermage FLX. Esta es la más potente que existe y está reconocida como una de las tecnologías contra la flacidez más efectivas por los médicos estéticos”.

3 MESES ANTES

Con Thermage FLX, solo es necesario hacer una sesión y los resultados más notables se perciben 3 meses después.

- **En qué consiste.** Es una radiofrecuencia monopolar no invasiva de última generación. A través de una corriente que genera calor, estimula el colágeno, consiguiendo revertir la flacidez y reafirmar la zona. Aunque los resultados finales tardan un poco en aparecer, permanecen durante 1 o 2 años, según el estado de la piel de la paciente. Precio: a partir de 2.300€.

- **Radiofrecuencia EXION con microagujas.** Es otra de las posibles opciones para tratar los brazos. Con las microagujas, el tejido se calienta a temperaturas que oscilan entre los 60 y 80 grados. Incorpora inteligencia artificial (IA) para que cada tratamiento sea personalizado y suministre la energía más efectiva en cada “disparo”. A partir de 285€, la sesión. Más inf.: thebeautyconcept.com

La radiofrecuencia no quema ni causa dolor. Sus ondas actúan en el tejido más profundo y generan una agradable sensación de calor



Piernas SIN CELULITIS

Para combatir la piel de naranja y la flacidez, la mejor estrategia es escoger con tiempo un protocolo personalizado en cabina y reforzarlo con cosmética en casa.

3 MESES ANTES

En función de las necesidades, la Dra. Carmen Danta, directora médica de la Clínica Marest, propone combinar varias de estas técnicas.

- **Radiofrecuencia con microagujas (Potenza).** La aplicación de ambas técnicas reduce la celulitis y la flacidez. 390€, la sesión.
- **Mesoterapia anticelulítica.** Se infiltran activos que tratan la flacidez o la piel de naranja. 10 sesiones, una por semana, 700€.
- **Ondas de choque.** Aumentan la circulación y la producción de colágeno. 10 sesiones, 800€.
- **Criolipólisis.** Reduce la grasa a través del frío. Ideal para la zona de la cadera. Una sesión es suficiente. Precio por 2 zonas, 450€.
- **Presoterapia.** Ayuda a drenar líquidos. 10 sesiones, 400€.
- **Electroestimulación.** Mejora el tono muscular. Son recomendables 2 sesiones por semana. El bono de 10 vale 650€.



LOS MEJORES ACTIVOS

En casa, aplicar mañana y noche cremas que contengan cafeína (descompone la grasa), centella asiática (reafirma) y extractos naturales como el abedul, la hiedra o las algas, que mejoran la circulación y reducen la hinchazón.

2 MESES ANTES

- **Potenza.** Segunda sesión de radiofrecuencia con microneedling. Debe hacerse 6 semanas después de la primera.
 - **Carboxiterapia.** Son inyecciones subcutáneas de dióxido de carbono para combatir la celulitis.
- Se recomiendan 10 sesiones, una por semana. 120€, la sesión.
- **Presoterapia y electroestimulación.** Se siguen aplicando estas sesiones complementarias de las técnicas principales para lograr el objetivo.

1 MES ANTES

Además de mantener los resultados, en estas semanas se apuesta por aliviar y contornear las piernas.

- **Mayor ligereza.** La aplicación de las botas de presoterapia se aumenta a 2 veces por semana. La presión de aire controlado acaba con la sensación de piernas cansadas y ayuda a estilizarlas.
- **Más tonificación.** Se continúa con la electroestimulación para fortalecer la musculatura y ganar definición. Estas sesiones de 20-30 minutos equivalen a una actividad física moderada.

Caminar
Si no se practica deporte, andar una hora por la mañana y otra por la tarde mejorará los resultados