

WOMAN

PressClipping

madame
FIGARO

Nº 404 mayo 2026
6,50€ Canarias 6,65€
woman.es

EN PORTADA
LOUISE
ROBERT



Especial
EVENTOS
.....
ESTILISMO
de la
INVITADA
PERFECTA
Los MEJORES SITIOS
para CELEBRAR
VIAJES TOP

Premios
WOMAN
BEAUTY
LOS 25
FANTÁSTICOS
de la
BELLEZA
y el BIENESTAR



FRANCE 7,95 € - UK & IRELAND 7,25 € - LUXEMBOURG 7,70 € - THE NETHERLANDS 7,90 € - USA & CANADA 10,50 € - GERMANY 8,20 € - SWITZERLAND 10,95 € - BELGIUM 7,60 €

CUERPO *en* FORMA

La idea de trabajar el músculo, clave del entrenamiento de fuerza, salta a los tratamientos estéticos, los protocolos que tratan celulitis y firmeza buscan aportar bienestar... E irrumpe la IA para optimizar resultados. Llegó un tiempo nuevo.

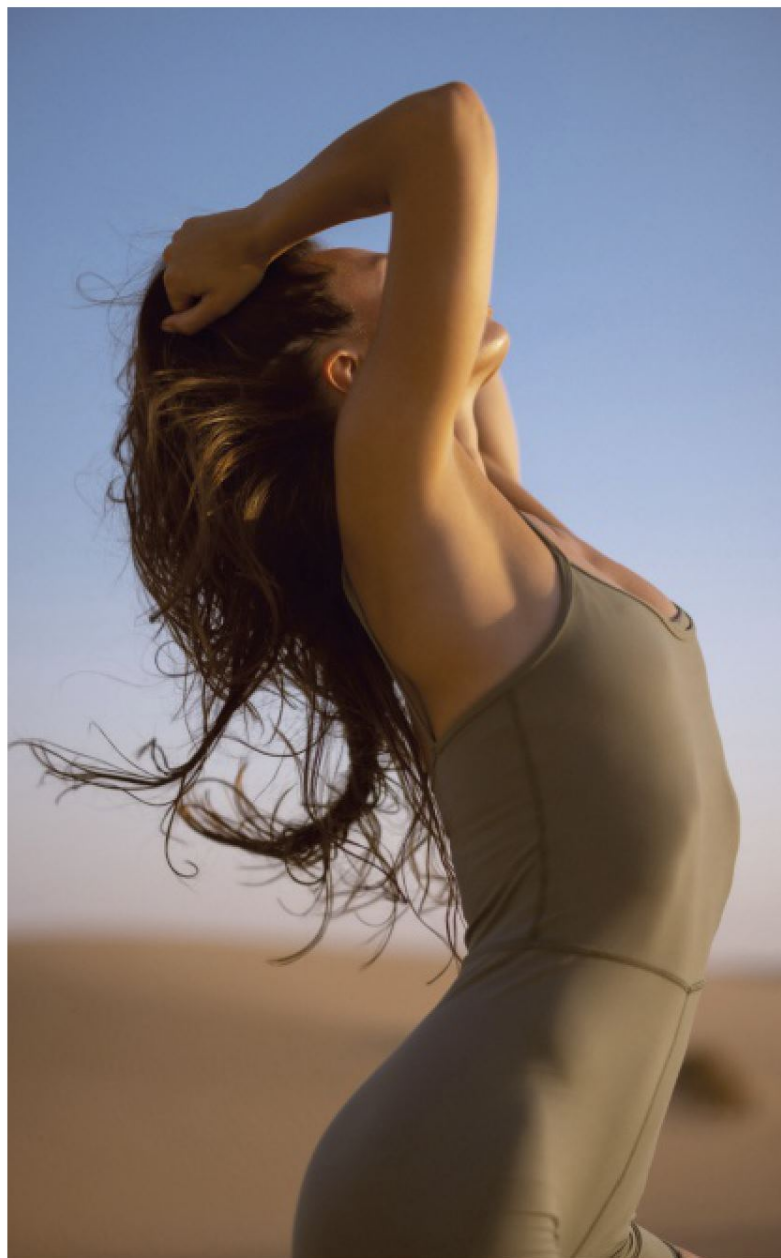
POR MARTA BONILLA

MAPEO MUSCULAR: LA CLAVE ES UN BUEN DIAGNÓSTICO

«Antes de actuar, hay que entender lo que pasa en nuestro cuerpo, cómo está, cómo funciona... y por supuesto, acompañarlo de hábitos saludables de ejercicio y alimentación para que los resultados sean eficaces y se prolonguen en el tiempo», reconoce la doctora Ana Revuelta, fundadora de Renare Farma Clinic. Su filosofía consiste en tratar el cuerpo en global y para ello, antes de realizarse un tratamiento, recomienda hacer un

Mapeo Muscular 360º, una **valoración global de cómo funciona el músculo**.

Incluye tensiometría (TMG), para medir la respuesta y eficiencia muscular, evaluación biomecánica por fisioterapia especializada, valoración psicológica deportiva enfocada en adherencia y rendimiento y asesoramiento nutricional deportivo personalizado. «No se trata solo de verse bien, sino de entender cómo funciona tu músculo y cómo eso influye en tu postura, tu energía y tus resultados», explica la doctora, que insiste en que trabajar el cuerpo desde la base funcional ayuda a eliminar grasa, porque se consiguen mejores resultados para ganar músculo. Una filosofía que ya se ha impuesto en el fitness. **Precio:** 100 €. **Dónde:** Renare Clinic, en Madrid, León y San Sebastian. **Info:** renarefarmaclinic.es



Potenciar la FUERZA MUSCULAR

«Durante décadas hemos hablado de piel y firmeza, pero ahora sabemos que la verdadera prevención empieza en la estructura. **El músculo es el gran sostén del cuerpo**. Es un elemento clave en la protección de las articulaciones y también un aliado fundamental para la salud ósea y la correcta fijación del calcio en el organismo. Si no lo trabajamos, el envejecimiento se acelera», afirma Carmen Navarro. Y no hay que perder de vista que a partir de los 40 años comienza una pérdida progresiva tanto de masa muscular como de densidad ósea. El calcio no se fija con la misma eficacia y aumenta la debilidad. «Un músculo fuerte y bien coordinado es el mejor aliado para mantener huesos firmes y articulaciones protegidas. Es un concepto de belleza mucho más inteligente y responsable», dice la esteticista, que acaba de incorporar a sus centros **Wonder Vigor Thermodexia®**, un equipo que combina radiofrecuencia monopolar y torsiones musculares, que se manifiestan durante la sesión en calor y contracciones del músculo. Ideal para deportistas que quieren optimizar rendimiento, para personas que desean mejorar masa muscular, fuerza funcional y también para tratar inflamación abdominal y reducción de grasa localizada, allá donde la dieta y el ejercicio no hayan funcionado. **Dónde:** Centros Carmen Navarro (Madrid y Sevilla). **Precio:** 150 €, a partir de 10 sesiones. **Info:** carmennavarro.com

Calor, presión y movimiento ANTIGRASA

Es una de las aparatologías que más va a dar que hablar esta temporada. La **tecnología Ocarine**, de fabricación española, se basa en un efecto termodinámico que provoca una doble emisión de energía entre los tejidos y que a través de la combinación de presión, temperatura y movimiento actúa **directamente sobre los adipocitos y sobre la capa de grasa**. El aplicador ejerce una presión sobre las

células, movilizándolo el tejido adiposo y favoreciendo el drenaje. El calor controlado aumenta la temperatura y con ello los procesos de lipólisis, fragmentando los ácidos grasos, que se liberan gracias a que el movimiento aumenta la permeabilidad de la membrana, a través los sistemas circulatorio y linfático. «El tratamiento se personaliza y se ajusta según la zona y el objetivo principal: reducir, mejorar flacidez o celulitis», dice Natalia de la Vega, de Tacha Beauty, que ha creado un protocolo en el que lo combina con su tratamiento estrella: Drenovate.

Precio: 1.900 €/10 sesiones. Con Drenovate + Accent, 2.790 €. **Info:** tacha.es **Info:** tacha.es

CUERPO Y MENTE

Es una tendencia. Los nuevos tratamientos en cabina no solo aspiran a cuidar la piel y remodelar el cuerpo, también a ayudar a reducir los niveles de estrés y aportar bienestar. Son los objetivos con los que Natalia de la Vega, directora de Tacha, diseñó **Drenovate** junto a un equipo de médicos, fisioterapeutas, osteópatas y masajistas. Su secreto reside en trabajar la fascia –el tejido que conecta todas las estructuras del cuerpo– a través de una combinación de 3 técnicas: **maniobras de pinzado manuales, terapia de percusión y electroterapia**, que favorecen la circulación, reducen adherencias, estimulan el colágeno, mejoran tonificación, facilitan drenaje... al tiempo que activan el sistema nervioso parasimpático, generando relajación. **Precio:** 170 €/sesión. **Info:** tacha.es **Info:** tacha.es

A MANO Y A MÁQUINA

Siete de cada 10 españoles (un 72%) ha **intentado perder peso** alguna vez en su vida, según el informe *Estrategias Rápidas de Pérdida de Peso en la Población Española*, realizado por Mapfre y la academia Española de Nutrición y Dietética. Las mujeres lo intentamos el doble de veces que los hombres. «Para alcanzar el objetivo, son claves una dieta saludable, con consumo equilibrado de verdura, proteína e hidratos... ejercicio, sueño adecuado y control del estrés para evitar picos de cortisol, pero se puede complementar con tratamientos profesionales en centros, para bajar la grasa localizada, el volumen y la retención de líquidos más resistentes», asegura la doctora Marta Grau, médico estética y nutricionista de la Clínica Planas. Entre ellos, está el nuevo protocolo **Silhouette Reset de LPG que combina tratamiento mecánico y masaje manual** de cuerpo entero: «Lo interesante de LPG Cellu M6 infinity®, la aparatología con la que se realiza, es que permite trabajar de forma progresiva sobre planos profundos del tejido, incluyendo la fascia superficial y las zonas más adheridas, mejorando la movilidad del tejido. Esto facilita el trabajo sobre acúmulos localizados y retenciones asociadas: reducir contorno, remodelar y ver cambios en zonas difíciles de modificar solo con dieta y ejercicio», dice la doctora. **Sesiones:** A partir de 6 sesiones. **Precio:** Desde 110 €/sesión. **Dónde:** lpg-group.com/es/nuestros-centros

La importancia del entrenamiento de fuerza se traslada a la estética, con tratamientos que trabajan el músculo. Con ello se favorece también la eliminación de grasa corporal.



PROTÉGETE (BIEN) DEL SOL

El Stick solar transparente y la Emulsión Facial Ultraligera de Nesira son lo que necesitas para estar protegida toda la temporada.

Los solares de Nesira by Acofarma son uno de nuestros must beauty para protegernos del sol durante todo el año. Ahora que se acerca el verano, con más razón, hemos querido echar un vistazo a su catálogo. Tanto el stick solar transparente como la emulsión facial ultraligera (disponible con y sin color) se postulan como dos de los productos estrella de la temporada. La emulsión facial ultraligera SPF50+ ofrece protección solar de amplio espectro e hidratación con una textura ligera de rápida absorción y antibrillo. Y, además, contiene activos de propiedades matificantes y antioxidantes. En su versión con color unifica el tono de la piel dejando un acabado natural.

El stick solar transparente SPF50+ nos ha conquistado, se aplica de manera comodísima y uniforme sin necesidad de extenderlo con las manos y es invisible. Especialmente indicado para proteger la piel del rostro de toda la familia. Es ideal para la práctica deportiva por ser resistente al sudor. Gracias a su práctico formato es óptimo para llevarlo siempre en el bolso. Y es que Nesira garantiza que cada producto ha sido creado con la experiencia de un farmacéutico, siempre priorizando lo más importante: la salud de la piel.

MÁS INFO EN WWW.ACOFARMA.COM

RADIOFRECUENCIA, ULTRASONIDOS E IA

La inteligencia artificial, omnipresente ya en nuestra vida, llega también a los tratamientos médico estéticos, en este caso para ayudar a diseñar el más adecuado: «La IA nos permite apuntar al lugar perfecto, de la forma más efectiva y con la intensidad personalizada», dice Paz Torralba, directora de The Beauty Concept. Una precisión de la que se beneficia la **tecnología Exion RF Fraccionada**, que combina radiofrecuencia monopolar y ultrasonidos en un único equipo. «Es un protocolo mínimamente invasivo que **mejora la celulitis con el uso de microagujas que emiten radiofrecuencia**. A lo largo del tratamiento, el tejido se calienta a temperaturas que oscilan entre 60° y 80°, lo que provoca la coagulación y desnaturalización de las fibras antiguas de colágeno y elastina», explican desde el centro. El protocolo es tolerable, sin dolor y sientes calor en la zona tratada. Los resultados alcanzan su pico más alto 3 meses después del tratamiento, aunque al mes ya notas los efectos. **Sesiones:** Entre 3 y 4. **Precio:** 500 €/sesión, 800 €/2 sesiones. **Dónde:** The Beauty Concept Medical. Tel. 914 669 187.

TRAJE A MEDIDA

El diagnóstico y la personalización son la base de cualquier tratamiento: «Se analiza su estado físico, sus antecedentes, hábitos de vida y preocupaciones antes de establecer el protocolo adecuado», dice Estrella Pujol, fundadora y directora del centro de belleza Oxigen. Ella aconseja los siguientes protocolos **en función de las necesidades de cada persona**: «En casos de grasa localizada, tecnologías como HIFU o Sirion permiten reducir volumen y mejorar contorno; cuando la preocupación principal es la celulitis hay que mejorar circulación y textura de la piel, con ondas de choque; y para reafirmar, Deepslim, Titan, Máximus. **Precio:** 190 €/sesión; 1.695 €/10 sesiones. **Dónde:** Oxigen Belleza. **Dónde:** Tel. 932 007 333.

Remodela y APORTA BIENESTAR

Después de muchos años como terapeuta especializada en masajes corporales profundos, Irene Vilches creó su propio protocolo: **Revulife®**, recientemente patentado como una lipoescultura manual de efectos inmediatos. «Mis pacientes empiezan por un deseo de verse mejor, pero continúan porque se sienten bien. He llevado la estética hacia la salud creando un método manual que actúa sobre los sistemas linfáticos, cardiovascular, musculoesquelético y nervioso, ayudando no solo a remodelar el cuerpo, sino a recuperar el equilibrio físico y emocional», dice la experta. Para ello, **combina los movimientos más efectivos de**

quiromasaje, drenaje linfático, masaje modelador brasileño y reflexología podal.

«El resultado desde la primera sesión es un cuerpo descontracturado, deshinchado, definido y profundamente relajado. La parte de reflexología hace que se incremente el efecto neurosedante, potencia los resultados haciendo que sean más duraderos y ayuda a equilibrar el organismo. **Precio:** 320 €/sesión 90'; 1.440 €/5 sesiones. **Dónde:** irenevilches.net. **Info:** Tel. 627 479 076.

- CUIDARSE EN CASA -

Es clave para conservar y mejorar resultados. Los activos faciales se incorporan a la cosmética corporal... y se nota su eficacia.



Del rostro al cuerpo

Skinretin Body Cream, mesoestetic (56,10 €). Con retinol, exosomas de centella asiática y manteca de karité, deja la piel visiblemente más firme, luminosa y rejuvenecida.



Firmeza

The Geranium Rose Body Cream, Augustinus Bader (105 €). El reputado científico ha creado una fórmula para mejorar celulitis y estrías, firmeza y textura de la piel.



Primero, exfoliación

Emulsión exfoliante Arturo Alba (37 €). De textura ligera y rica en aceites y emolientes, que exfolia e hidrata a la vez, dejando la piel suave y sedosa. Y un aroma maravilloso.



Cuidar el pecho

Gel Bust Lift Fermeté, Clarins (71 €). Incide en la noción de sujetador natural, con efecto push up, a través de una fórmula que favorece la elasticidad y firmeza de la piel.



Lujo en la piel

Cashmere Body Cream, La Prairie (285 €). Incluye una molécula biomimética inspirada en el cachemir, péptidos, niacinamida, hialurónico y el complejo exclusivo de la marca.