



Luce cuerpazo OPERACIÓN PIBÓN

Cuando se acerca el momento de quitarte las capas de ropa sufres ese pánico escénico que magnifica el tono ultrapálido de tu piel, las irregularidades de la celulitis, unos pies de *hobbit*...

Da carpetazo a la imagen distorsionada que te devuelve el espejo en 15 sencillos pasos.

14

CUIDA LA DIETA

Ten presente: debes perder peso de forma gradual.

El metabolismo basal es el gasto energético (quema de calorías) que el cuerpo hace para sobrevivir, y varía según la edad, el sexo y tus hábitos. Es el culpable de que, comiendo exactamente lo mismo, unas personas engorden más que otras. Por eso, si quieres perder unos kilos, debes conocer tu metabolismo basal (cuando cumples los 30 comienza a ralentizarse) y acelerarlo. Para lograrlo te tendrás que someter a un régimen personalizado y ejercicio. Esto es la base de *El Método Dra. Amaro* (clinicafeeelgood.com), cuyo objetivo es evitar siempre el 'efecto rebote'.

12

LA HIDRATACIÓN ES LA CLAVE

Para lucir una dermis bonita (y un bronceado uniforme) necesitas estar hidratada. «Tras secar la piel con suaves toques, usar la crema adecuada te ayudará a reparar su película hidrolipídica», explican desde La Roche-Posay.



NUTRIR. Una mezcla enriquecida de vitamina A con aceites botánicos que previene la piel seca y suaviza la irritación. Huele de Magnolia, de Leonor Greyl (15,50 €).



CALMAR
Bruma de agua regeneradora y rica en silice, que actúa sobre las estructuras de sostén de la piel. Thermal Water +, de Caudes de Bor (9,90 €).



REJUVENECER
Actúa sobre el envejecimiento cutáneo y refresca mientras deja la piel elástica y suave. Onctuous Moisture Lotion, de Valmont (138 €).

13

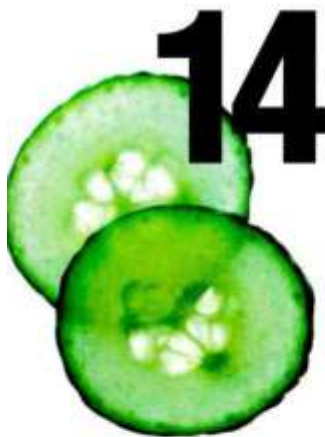
UN CULO A PRUEBA DE TWERKING

Sus dimensiones no importan tanto como su forma y firmeza. Si es redondo y respingón, lo lucirás mucho mejor. Aprovecha que lo curvy está de moda y apúntate a la tendencia.

NO SIN TU BOTELLA DE AGUA. Beber facilita la eliminación de las toxinas que acumula tu organismo y que provocan el aumento de volumen y la hinchazón. ¿Eres más de infusión? Prueba las depurativas como la cola de caballo, el té verde o el diente de león. **EVITA TOMAR SAL, AZÚCAR, CAFÉ Y ALCOHOL.** Piensa que las calorías vacías suponen un tipo de grasa muy difícil de quemar. ¿La alternativa? Opta por una dieta rica en fibras naturales. **OLVIDA LAS DUCHAS DE AGUA CALIENTE.** Aunque no lo creas, dañan la piel y le restan firmeza. 'Levanta' los glúteos con duchas templadas que terminen con chorros de agua fría.

Dirige estos hacia los tobillos y ve subiéndolo hasta alcanzar las caderas. También puedes activar la circulación, optando por una ducha escocesa (alterna el agua entre fría y templada). **SIEMPRE EN MOVIMIENTO.** Pasar muchas horas (sobre todo en la oficina), provoca la disminución de la masa muscular del glúteo mientras aumenta su masa grasa. Además favorece la flacidez de los tendones y los músculos y, al estar demasiadas horas sentada, empeora la circulación y aumenta ¡la retención de líquidos! Vamos, una maravilla... Aprovecha cualquier momento para trabajar la zona con discretas contracciones.

LA REGLA DEL 5. Hacer las cinco comidas diarias es fundamental para mantener un buen ritmo metabólico. Si no lo haces, tu organismo se convertirá en una máquina de acumular calorías ya que le haces creer a tu cuerpo que va a pasar un largo periodo sin comer, así que cuando lo hagas este acumulará cada gramo para sobrevivir a la próxima etapa de 'ayuno'. También te sentirás más débil porque consumirá tejido muscular para obtener de ahí la energía. ¿El resultado? Acumularás adiposidades en tu trasero.



14

CUIDA LA DIETA

Ten presente: debes perder peso de forma gradual.

El metabolismo basal es el gasto energético (quema de calorías) que el cuerpo hace para sobrevivir; y varía según la edad, el sexo y tus hábitos. Es el culpable de que, comiendo exactamente lo mismo, unas personas engorden más que otras. Por eso, si quieres perder unos kilos, debes conocer tu metabolismo basal (cuando cumples los 30 comienza a ralentizarse) y acelerarlo. Para lograrlo te tendrás que someter a un régimen personalizado y ejercicio. Esto es la base de El Método Dra. Amaro (clinicafeelgood.com), cuyo objetivo es evitar siempre el 'efecto rebote'.

15

PELAZO A PRUEBA DE VERANO

No es la mejor época para tu melena. Pero Sandra Sadler, experta de Camille Albane, nos da las pautas para que luzca fuerte, sana y muy atractiva.

APORTA AGUA Y NUTRIENTES. Las proteínas de seda funcionan como una segunda piel que protege al cabello y retiene el agua de la fibra.

APUESTA POR CORTES VERSÁTILES. Como el *long bob* (a la altura de los hombros, con la zona de la nuca más corta que los frontales) que es práctico, fácil de peinar y alarga el rostro.

¿TEÑIR? Resetea el tono antes de hacer

la maleta o el color mutará. Espera a la vuelta al cole para cambiar de pigmento.

MÁS VALE PREVENIR. Estás a punto de empezar una temporada intensa para tu cabellera así que coge cita en tu salón para someterte a un tratamiento de hidratación que lo proteja.



Mascarilla Comforting Mask with Silk Proteins, de Camille Albane (31 €). Recupera la elasticidad de la fibra capilar.