

3,95 € Nº 1.496
DEL 10 AL 16 DE JUNIO DE 2015

mi

CRONOLOGIA Y MODA PARA EL VERANO

Moda

**41 BÁSICOS DE
VACACIONES
DESDE 4 EUROS**

.....
**7 plantas
para eliminar
toxinas**
.....

Guía antidolor

**12 soluciones definitivas
de los médicos** *en la página 33*

**¿Existen los
alimentos
quemagrasa?**



Ensaladas que rejuvenecen
MUY FÁCILES, DIVERTIDAS Y ANTIOXIDANTES

**20 trucos
expres
PARA LUCIR
CUERPAZO EN
15 DÍAS**

**DESÍNFLATE
Toma
chocolate**

(*)
EN PORTADA
LETICIA DOLERA,
ACTRIZ Y DIRECTORA

**Escapada
6 LUGARES
MÁGICOS
para celebrar
San Juan**
.....

**¡No tires nada!
Reutiliza y ahorra**



14. Cambia de talla sin esfuerzo

Que la lencería shaper funciona es un hecho. Otra cosa es que acertemos con la prenda antimichelín y que ésta no nos corte la respiración. "La opción más versátil es un *body* que permita modelar abdomen, cintura y espalda, haciendo que la silueta quede equilibrada y con el pecho en su sitio", aclara Inés Bask, asesora y *Bra Fitting* de Dama de Copas (damadecopas.com).

15. Acude a una técnica 'last minute'
Si necesitas bajar de hoy para mañana, el tratamiento Derma Celular Reductor te lo pone fácil. En una única sesión, se busca un remodelado exprés usando distintos procedimientos: exfoliación, masaje, vendas compresivas... Lo encontrarás en The Beauty Concept (thebeautyconcept.com) por 90 €.

16. Somete las zonas proscritas

Todas anslamos el 90-60-90, y ahora lo tenemos al alcance de la mano con el nuevo tratamiento de LPG, Shorty Lipomassage, un ataque directo a la grasa de cintura, abdomen, glúteos y muslos. Consulta centros en lpgys.com.es. Desde 60 €.

17. Hazte un 'ALPATE-ROLL'

Como si se quiere en borrar los estímulos grasos más recientes en un corto plazo de tiempo, no puedes apostar con rodeos. ¿Tu aliado? Una ventosa de silicona que succiona la piel y que ayuda a que los activos de los liporeductores penetren y actúen de forma rápida y eficaz.



Aceite antibiótico de abedul y celulicup (21,90 €). WELEDA.

17. Date un capricho

Ya no te sentirás culpable cuando te llesves una onza de chocolate a la boca. Acaba de llegar al mercado el Chocolat Minceur que moviliza las grasas y reduce la asimilación de lípidos. Es de los laboratorios Arlor Natural Scientific. Disponible en la web poryparames.com. Cuesta 16,90 €.



18. Reduce el perímetro

Una remodelación no tiene por qué ser invasiva, dolorosa ni larga. El sistema Venus Legacy 4 D combina radiofrecuencia multipolar, pulso magnético... y consigue reducir el contorno y librarnos de la antiestética celulitis. Lo encontrarás en la clínica del dr. Moisés Amselem (doctormoiseseamselem.com) por 90 €/sesión.

19. Aliate con los cosmetotextiles

Es la llamada *cosmética* de armarío. Hay leggings, calcetas, medias... y son prendas que están impregnadas con unas nanopartículas reductoras que se van liberando sobre la piel. Una opción nada desdeñable para aquellas que quieren 'limar' redondeces sin tener que esmerarse en los cuidados diarios.

20. Súbete al andamio

¿Quién no se ve mejor sobre unos tacones? Claro que mejoran la silueta (alargan las piernas), pero también la posición (te obligan a caminar erguida). Pero ¿cuál es el mejor modelo? Según los expertos de *madeinme* (madeinme.es), la web en la que puedes diseñar los zapatos con los que siempre soñaste, lo ideal es apostar por el clásico salón. "Da autoconfianza y *glamour*".

¿PELO SECO?
MÁS QUE UN CHAMPÚ
NECESITAS UN
AUTÉNTICO REMEDIO



EL PODER DE LO AUTÉNTICO
LLEGA TU PELO

GARNIER