

EXPERTOS en estética

[Portada](#) [La Revista](#) [Este Mes](#) [Noticias](#) [Novedades](#) [Agenda](#) [Medicina Estética](#) [Belleza](#) [Aparatología](#) [Spa](#) [Gestión](#) [Entrevistas](#) [Moda](#) [Suscripción](#)

cepef

coiffure
PROFESSIONNELLE

guía esspa

expertos en
SPA

Htc Prensa
Hispanoamericana

■ Imprenta y
Packaging de Lujo

■ Quiénes Somos

■ Contacto

■ Nuestros Productos

■ Foros

HEMEROTECA

junio 2012

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

< may

S.O.S. OPERACIÓN BIKINI!!! Consejos del Dr. Óscar Junco



Ya han llegado los primeros rayos de sol y todos queremos lucir un cuerpo bonito y un aspecto saludable, por lo que hay que dejar atrás los excesos en la comida, la bebida y la falta de actividad física... es hora de recuperar la figura, cuidarse y comenzar con buen pie la temporada estival.

Estar en tu peso no es sólo una cuestión estética, sino una razón de salud. Lo más importante es que te pongas en manos de un profesional si quieres perder peso de forma adecuada.

En este sentido, el Dr. Junco y su equipo de profesionales

SEARCH

Envía tu correo a
nuestro Buzón de
Sugerencias
CON TU IDEA,
COMENTARIO,
QUEJA
Y/O RECLAMACIÓN.





ENCUESTA



¿Es el verano una buena época de trabajo para la estética?

Sí, si sabes qué tratamientos ofrecer al cliente

No, de hecho cierro por vacaciones

En verano trabajo más o menos igual que el resto del año

Vota

[Ver Resultados](#)

Suscríbese a nuestro boletín

En este sentido, el Dr. Junco y su equipo de profesionales evaluarán tu estado concreto para ayudarte a lograr tu peso

ideal sin dañar a tu organismo.

Desde la Unidad de Medicina Estética de Dr. Junco, Cirugía Plástica y Estética, nos dan una serie de claves y consejos para los más rezagados en la ya famosa "Operación Bikini" y los que nos cuidamos habitualmente.



Mantener el peso saludable con dietas equilibradas, con un correcto aporte de vitaminas y minerales para conservar la vitalidad y de proteínas para mantener la masa muscular. Practicar deporte de forma habitual para mantenernos en forma y quemar esas calorías de más.

Mantener a raya el estrés con técnicas de respiración, yoga, lectura, música, etc. Cuidar la piel con cremas adecuadas para nuestro tipo de piel (con el calor apetece más sérum o cremas tipo gel). Tratamientos faciales como cóctel de vitaminas, toxina botulínica, rellenos...

Usar SIEMPRE protección solar en cara y cuerpo, sobre todo en pieles blancas (cremas y complementos vía oral).

Hidratar el pelo (se reseca con el sol, el agua del mar o el cloro de las piscinas) con mascarillas y champús adecuados.

Si no has empezado a tomar el sol hacer una sesión de láser depilación para estar el resto del verano sin pelos.

Beber 1.5 a 2 litros de agua al día para evitar la deshidratación producida por el calor. Exfoliar la piel para eliminar células muertas y limpiar a fondo la piel.

Si no hemos podido con la grasa localizada hacer 3 o 4 sesiones de mesoterapia con diferentes cócteles adecuados para cada problema (flacidez, celulitis, etc.)

