

## BIENESTAR

- ▶ Cuidate
- ▶ Íntima
- ▶ Mamá
- ▶ Pareja
- ▶ Psico

### Consultorio de Sexo y pareja



### LA ENCUESTA



¿Qué no comprarás online nunca?

- Productos de belleza
- Complementos y bisutería
- Lencería
- Calzado

[Anuncios Google](#) [Dieta Perder Peso](#) [Dietas Perder Peso](#) [Dieta Bajar Peso](#) [Dieta Salud](#)

## Operación Bikini: ¡Llega el decálogo de consejos!



Operación Bikini: ¡Llega el decálogo de consejos!





[Pin it](#)



DR. JUNCO

27/06/2012 8:00:00 - Katia Toran

Comentarios: **0**

Me gusta < 21  Twittear < 20  +1 0  Compartir  Follow @Nosotras\_com

Lo bien que nos lo hemos pasado este invierno... Y lo poco que nos hemos cuidado. Ahora es cuando nos damos cuenta de lo que necesitamos una Operación Bikini masiva. Pero con el poco tiempo que tenemos... ¿Será posible llevarla a cabo?

### TWITTER



Ya somos

349.020

[Síguenos](#)

### FACEBOOK



Ya somos

19.237

[Hazte Fan](#)

### HORÓSCOPOS



Horóscopo del mes



Horóscopos: conquista a un jefe Acuario

### JUEGA CON NOSOTRAS



Votar

**Budget**

Simplemente  
la mejor oferta  
de coches

Reserva ahora

Terminos y condiciones

¡Pues sí, es posible! Nos encanta el veranito y los primeros signos de que por fin ha llegado el calor... Mucho bochorno, mucha gente por las calles, los peques ya no van al cole y los jóvenes no tienen universidad... Podemos ir a la playa, pasarnos todo el día y no tener que estar pendientes del trabajo. ¡Esto sí que es vida!

Porque en vacaciones lo que queremos es desconectar de un año cargado de estrés, preocupaciones y puede que también éxitos. Pero todo esto se acumula en Nosotras mismas y no nos da tiempo para cuidarnos. Así que ahora, como queremos ir a la playa, como han salido en la tele ya las primeras imágenes de gente **con su traje de baño** tostándose al sol... Es cuando nos damos cuenta de que Nosotras también queremos eso.

Así que te enfundas en tu bikini, te lo pones, te sitúas frente al espejo y... ¡Ay, mi madre! ¿De dónde ha salido esto? ¿Desde cuándo tengo este otro? ¿Conseguiré quitarme aquello? Pues sí, podrás... Si empiezas ya.

Eso sí, mentalízate a que si lo que quieres lucir **es un aspecto saludable**, no sea por la cuestión estética, que es un efecto colateral, sino que sea por tu salud. Y dicho esto, tendrás que ponerte las pilas porque estar **en forma** no es cuestión de dos días.

**Olvídate de los excesos con la comida** y da la bienvenida al deporte. Nada de comer cualquier cosa ni de pasarse las tardes apalancadas en el sofá. ¡Coge la bicicleta y a correr!

Si quieres perder peso y lucir palmito sobre la arena... Tendrás que creer y cumplir todos los **consejos** que te dan desde la **Unidad de Medicina Estética de Dr. Junco, Cirugía Plástica y Estética**. ¡La Operación Bikini se puede hacer! Así que animo y a por ella...

1. Conseguir **un peso saludable** con una **dieta** equilibrada, un correcto aporte de vitaminas y minerales, y proteínas para la masa muscular
2. **Haz del deporte** un habitual en tu vida. Si coges esta costumbre recuperarás la vitalidad que creías perdida.
3. ¿Demasiado estrés en tu vida? **Mantenlo a raya** con prácticas de relajación, como el yoga, o actividades que te hagan descansar como la lectura, la **música**...



15°

VER VIDEO

**MARTINI**

**SE BUSCA CHICA MARTINI**®

\*Véase términos y condiciones en Facebook.com/martini.



Suite de ensueño  
para Los Sims 3

Dale el toque de lujo y  
sensualidad que le hacía  
falta al dormitorio de  
tus Sims

AÑADIR AL CARRO

tusjuegos.com

4. Cuida tu **piel** con cremas, **tratamientos** y otros cosméticos adecuados a ella.
5. Importante: Ahora con tanto sol... Recuerda usar siempre protección solar en la **cara** y en el **cuerpo**.
6. El **pelo** también necesita ser cuidado. Así que **hidrátatelo con mascarillas** y champús adecuados para cada tipo.
7. Si todavía estás blanquita es porque no has ido a la **playa**... Antes de empezar a conectar con el sol, ¡regálate una **sesión de depilación láser!** Serán casi tres estupendos meses sin pelos.
8. Si alguna vez notas sensación de sed es porque ya te estás deshidratando. Antes de llegar a este estado, ¡bebe! Los expertos recomiendan ingerir **hasta 2 litros de agua**.
9. ¿Notas la piel como sin vida? Eso es por la **acumulación de células muertas**. Necesitas una buena exfoliación para limpiarla a fondo.
10. **Si tienes grasa localizada** en puntos muy concretos... Te aconsejamos unas sesiones de mesoterapia con cócteles de vitaminas adecuados para todos los problemas.

**Etiquetas:** salud, vida sana, en forma

**Anuncios Google**

## Limpieza de Cutis

Bienestar, Salud y Relax Descubre el mejor  
spa de barcelona

[www.ambrosiaspabcn.com](http://www.ambrosiaspabcn.com)

**También te interesará...**

