

Pongo mi cuerpo en forma

Dieta, ejercicio e hidratación

CUMPLE ESTE AÑO CON LOS BUENOS PROPÓSITOS DE CADA MES DE ENERO: CUIDARTE, ADELGAZAR, HACER DEPORTE... DESCUBRE LOS NUEVOS TRATAMIENTOS, GESTOS Y ACTIVIDADES, Y NO OLVIDES QUE PARA LUCIR TIPO EN VERANO, HAY QUE EMPEZAR ¡YA!



De izquierda a derecha: Exfoliante Black Balenciaga (90 €), Leche corporal Gucci Guilty (42 €), Loción corporal fresca Eau de Rochas (35 €), Hidratante Shalimar (47 €), Con efecto reductor y antigrasas Nutrix Royale (49 €), Aceite intenso N°5 Chanel (70 €), Crema corporal Le Classique Jean Paul Gaultier (42 €).

1 RECUPERA LA LÍNEA

Lo dicen los expertos: Es más fácil quitarse los kilos a los pocos días de cogerlos que si la grasa se almacena en el cuerpo. Márcate un plazo de tres semanas para quitarte el sobrepeso ganado en Navidad. Los programas combinados de dietas, ejercicio y estética aceleran los resultados.

Drenaje subacuático + Velashmooth. El primero acelera la eliminación de líquidos y ayuda a perder volumen, mientras que la combinación de radiofrecuencia, infrarrojos y vacuoterapia actúa sobre zonas localizadas. En Slow Life House. Tel: 912 772 004 (425 €).

Pronokal + Indiba. La radiofrecuencia Indiba mejora la firmeza de la piel, combate la celulitis y es el complemento ideal de una dieta rápida de adelgazamiento. Dr. Oscar Junco. Tel: 900 649 101 (500 €).

2 VUELVE AL GYM

En enero hay overbooking en los gimnasios. Además de recuperarnos de los atracciones navideños, «para llegar perfecta al verano hay que practicar una hora de ejercicio cuatro días a la semana, alternando cardiovasculares para quemar calorías con tonificación, que reafirma músculos», aconseja el entrenador personal Marcos Flórez.

Descubre, en la sala de musculación, el TRX, un nuevo método para realizar ejercicios en suspensión. Se practican con arneses y ayuda a estirar los músculos, trabajar abdominales y mejorar el equilibrio y la postura corporal.

En clases colectivas: el boxing, body combat, capoeira... «Queman muchas calorías y, además, tonifican brazos, piernas y glúteos», explica Jorge Navas, de Urban Fitness.

3 RENUEVA TU PIEL

Exfoliarla y nutirla son dos gestos básicos que se pueden optimizar. Elige gommages con sales marinas y aceites esenciales. No solo eliminan las células muertas y afinan la tez como los peeling tradicionales sino que la nutren y tienen un efecto drenante y reductor. Si los aplicas con la piel seca y después te duchas, obtendrás mejores resultados que si los usas bajo el agua. Nuestro shopping: Crema Exfoliante de Orlane (41 €) y Salt Rubi de Origins (35 €).

Utiliza cremas corporales que hidraten con un plus reafirmante o antibuflítico. Eso sí, para que funcionen, hay que ser constantes y utilizarlas durante todo el año. Nuestro shopping: Crema turgente reafirmante de Nuée (39,90 €).

En cabina: El tratamiento Oro de Argán comienza con una exfoliación con guante de kessa – más rugoso que el de crin –, que elimina células muertas y deja la piel ultrasuave. El masaje se realiza con aceite de argán puro, que nutre la piel en profundidad. En Rizos (35 €). Más info: www.rizos.es

4 SIÉNTETE SEXY

Con texturas voluptuosas y el aroma de tu perfume favorito. Las líneas de baño potencian las fragancias, embellecen la piel y son un auténtico placer. Echa en el agua unas gotas de Aceite Intenso N°5 de Chanel, con una textura que se transforma en leche al contacto con el líquido. El aroma de una crema corporal tiene un efecto más duradero que el del perfume: «Calienta en las manos y extiéndela con movimientos largos desde las piernas. Insiste en escote, hombros, rodillas y tobillos», explica la perfumista Carmine Goutal.