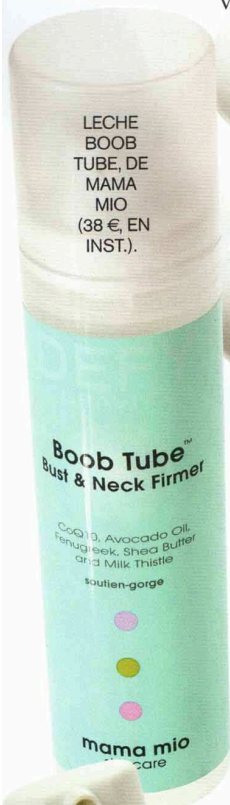


El buen busto



Las infiltraciones de ácido hialurónico (AH) de alta densidad, como el Macrolane, o autoinjertos de grasa extraída de otras zonas del cuerpo donde sobra (técnica del lipofilling) son los recursos más vanguardistas para remodelar,

aumentar y reposicionar el pecho. Sin duda, un sujetador personalizado en copa y anchura suponen una treta sencilla para acentuar las curvas pectorales cuando hay ropa de por medio. Pero ¿y al desnudo? La verdad es que los milagros no existen y que elevar el busto es algo que la cosmética por sí sola aún no ha logrado, pero unida a la aparatología de vanguardia ayuda a reafirmar el pecho, según el cirujano **Oscar Junco**, director médico de la clínica Cima (Barcelona. Tel. 935 522 726). «Una de las tecnologías más eficaces para este fin es la que proporciona el renovado Indiba Deep Beauty, cuya energía térmica provoca una 'fiebre' en los tejidos sobre los que se aplica que estimula el metabolismo de todas las células implicadas en mantener la firmeza de la piel». Usado correctamente, en 5-6 sesiones se puede elevar el pecho hasta 2 cm. Es casi indoloro y potencia la acción de las cremas y ejercicios destinados a mejorar la turgencia y firmeza. Cuando la aparatología no es suficiente, «la cirugía de aumento, remodelación y elevación, con o sin prótesis, es un recurso que ofrece resultados cada vez más armónicos y naturales, comenta el experto, que son muy satisfactorios a los pocos meses».



LECHE BOOB TUBE, DE MAMA MIO (38 €, EN INST.).

Boob Tube™
Bust & Neck Firmer

CoQ10, Avocado Oil, Fenugreek, Shea Butter and Milk Thistle
soutien-gorge

mama mio
skin care



SKIN TIGHT, SERUM REAFIRMANTE, DE MAMA MIO (38 €, EN INST.).

Skin Tight™
Toning Serum

Papaya Enzyme, Hyaluronic Acid, Vitamin E and Soy Protein Complex
sérum tonifiant

mama mio
skin care

SIN HORA

Solo tú

Technogym te ofrece un servicio de entrenadores a domicilio que te elaboran un plan a medida, con o sin aparatología, para que redefinir curvas y reducir volúmenes sea más fácil. Más información: Tel. 900 898 899.



DISCOS WELLNESS TOOLS, DE TECHNOGYM (132 €).

Por un escote de vértigo

Es habitual no prestar demasiada atención a una zona que vive del sobrante de las maniobras cosméticas que le proporcionamos al rostro o al busto. Craso error porque la falta de mimo hace que la piel del escote denuncie sin compasión la edad con arruguitas, lentigos solares y flacidez. Sin embargo, el olvido tiene perdón. Para los escotes peor tratados, los peelings ligeros y medios son un buen recurso para atenuar arruguitas, manchas y renovar la piel. Se deben realizar en dos o tres sesiones, según dicte el diagnóstico pre-

vio, y es básico no tomar el sol y usar un índice de protección alto durante las cuatro semanas posteriores al tratamiento. Para los menos dañados, las mascarillas para el busto usadas una vez o dos por semana, según el estado de la epidermis, son un gesto imprescindible para flexibilizar y nutrir una piel tan delicada y mantenerla a salvo de los declives de los años y los provocados por los rayos UV. Por cierto, descansar de lado durante la noche es un hábito que potencia las arruguitas del escote. Una alternativa muy práctica para paliarlas son los parches de silicona, como los **Decollette Pads**; se colocan sobre el escote y previenen y difuminan las arruguitas provocadas tanto por el descanso nocturno como por el abuso del sol o la edad. No contienen sustancias químicas; y actúan evitando que la piel se arrugue cuando permanece mucho tiempo en la misma posición. Lavables y de muy fácil manejo, se venden en Clinique Française (Madrid. Tel. 917 000 694).



ACEITE ANTIESTRIAS, DE EUCERIN (15 €).

Eucerin

ACEITE NATURAL ANTIESTRIAS

Previene y reduce las estrías. Mejora la elasticidad de la piel.



Calvet Cosmetics
Decollette PADS

pads designed to correct and prevent Chest wrinkles

DECOLLETTE PADS, DE CALVET COSMETICS (40 €).

medical grade silicone pad 5 x 5 1/2"

reusable self adhesive

“Un gesto tan sencillo como prolongar la aplicación de las cremas faciales a diario sobre el escote ayuda a preservar su juventud y belleza”

Encima de la rodilla

Gracias a la **lipoláser** o **liposoft**, eliminar la grasa localizada de la zona de las rodillas ha dejado de ser una obra de virguería quirúrgica. Al no ser necesario primero destruir y des-

pués aspirar los adipocitos, esta nueva técnica permite redefinir la zona en un tiempo récord y con anestesia local. El procedimiento es muy sencillo, se introduce una cánula finísima dotada de un cabezal de fibra óptica a través de una pequeña incisión; el calor generado por el láser 'derrite' la grasa que una vez en el torrente sanguíneo, transformada en biglicéridos, es eliminada a través de la orina o metabolizada por el hígado. La operación requiere pericia, no se puede eliminar más de 300 ml en una sesión, hay que llevar una rodillera de compresión unos días y los resultados son magníficos a las pocas semanas de la intervención. ¿Dónde? En la Clínica Sidem (Madrid. Tel. 917 024 928) y en el IML (Madrid. Tel. 917 024 627).



“La laserlipólisis es un buen recurso para liposucionar zonas pequeñas”

Pasos sanos

No solo combatir la celulitis y reafirmar muslos y glúteos, el uso del nuevo calzado bioestimulante conlleva también otros beneficios sobre la salud como el alivio de dolores crónicos de la parte inferior de la espalda, dolor de rodillas, dolor de las articulaciones del tobillo, disminución del estrés de las articulaciones de la cadera y dolor de la planta del pie», afirma Katie Neiman, responsable de la firma **Fitflop**. Este tipo de calzado, lanzado hace un lustro por la firma **MBT** a la que siguieron otras como **Reebok** o **Skechers**, reduce también el impacto del pie sobre el suelo y consigue que la carga corporal se distribuya más equitativamente por toda la planta. De esta manera, caminar se convierte en un placer que no solo alarga la vida sino que nos ayuda a estar en forma casi sin esfuerzo. Cuanto más se usa, más beneficios.

DEPORTIVAS EASY TONE, DE REEBOK BY EMPORIO ARMANI (130 €, EN WWW.REEBOK.ES).



Adelgazar al ritmo



En 2007 nació un concepto dietético que va más allá de las dietas convencionales: la **ritmonutrición**. Tras años de investigación, se sabe que nuestras células están sometidas a ciclos cronobiológicos muy concretos: desde las 5 h a las 17 h, generan energía para que seamos capaces de realizar todas nuestras tareas; entre las 17 h y las 5 h, se dedican a la reparación y regeneración. Estos horarios a menudo se ven trastocados por factores exógenos como el estrés, los cambios de usos horarios, los hábitos de vida... La cronobiología nutricional consiste en sacar, tras analizar los ritmos que rigen el organismo de cada uno,

pautas de nutrición que le ayuden primero a equilibrar el peso si existe un exceso y a mantenerlo posteriormente. La dieta se realiza en varias fases, dependiendo del estado de cada paciente, debe seguirse siempre bajo prescripción médica y es necesario complementarla con vitaminas y oligoelementos personalizados. Durante las primeras semanas, solo se pueden tomar verduras, infusiones y los preparados proteínados que proponen los laboratorios Ysonut; después, se introducen poco a poco todos los alimentos. Lo importante es realizar siempre 5 comidas al día para que los quemadores de grasa del organismo no se abotarguen durante la jornada, no cenar muy tarde, huir del alcohol y hacer ejercicio. Infórmate en: www.ysonut.es ■ Itziar Salcedo

ELIMINAR ESTRÍAS

¿Algo nuevo?

Ematrix e Indiba Deep Beauty son los aparatos que mejores resultados están obteniendo para **atenuar las estrías**. Ambos basan su eficacia en la acción de la radiofrecuencia. No obran milagros pero sí aseguran buenos resultados, en el 80% de los casos, tras 5 sesiones de tratamiento. El eMatrix lo manejan en la clínica **Elite Láser** (Madrid. Tel. 915 600 111), a partir de 250 €. El Indiba Deep Beauty lo puedes encontrar en la **Clínica Cima** (Barcelona. Tel. 935 522 726) y el precio varía según la zona y el número de sesiones que se practiquen.

SUPER GUÍA A UN CLIC

de la clínica CIMA de Barcelona, aborda cuestiones de interés como el aumento de pecho con prótesis de silicona.

Estar en Forma Blog

www.estarenforma.com

El entrenador personal Marcos Flórez, uno de los pioneros en ofrecer servicio a domicilio, plantea y da respuesta en su blog a interesantes preguntas relacionadas con los aspectos que intervienen en la mejora de la condición física.

8 am El Blog de Belleza de Ana Morales

<http://blogs.vogue.es/8am>

Divertido, riguroso y con las últimas novedades y tendencias del universo de la belleza. Así es el blog de nuestra experta en belleza de vogue.es

Lola Make Up Blog

www.lolamakeupblog.com

Un blog de maquillaje que propone trucos y consejos para sacarse el mejor partido.

Visoanska Blog

www.visoanska.com/blog

Noticias e interesantes *posts* de belleza sobre temas que están relacionados con el envejecimiento, como los antioxidantes naturales.

Tiendas online

2 Art Beauty

www.2artbeauty.com

Una web especializada en la comercialización de marcas de éxito internacional como Révérence de Bastien o Jo Hansford.

Alqvimia

www.alqvimia.com

Hazte con sus kits de tratamientos y aceites esenciales naturales para cuidarse y mimarse.

Apivita

www.apivita.es

Productos de tratamiento formulados con recetas magistrales de la cultura griega. ¿Lo mejor? Sus mascarillas exprés.

Beauty Cube

www.beauty-cube.com

Esta web de referencia en el universo cosmético comercializa en exclusiva marcas internacionales de culto como Brad, Nubo o la última firma recién lanzada David Mallet Hair Serums.

Betty Beauty

www.bettybeauty.es

Sin duda, divertida y muy original. Esta marca americana sugiere tintes para el vello de las zonas más sensibles en diferentes tonos, desde el rubio hasta el moreno, pasando por el rosa o el verde.

Benefit

www.benefitcosmetics.com

Sus originales productos se pueden comprar *online* y desde cualquier parte del mundo.

BoMonde

www.bomonde.es

A caballo entre la perfumería de autor y los productos nicho, venden una selección de perfumes exquisitos de marcas de lo más siberitas como Memo, Lubin o Parfum d'Empire.

Caudalíe

www.caudalie.com

Tras 15 años comercializando con gran éxito sus cosméticos, esta deliciosa firma francesa ha lanzado una práctica y completa *e-shop* propia.

Claus Porto

www.clausporto.com

Jabones, geles o velas. Cualquier producto relacionado con la aromaterapia se puede encontrar en su tienda *online*.

Colette

www.colette.fr

No hace falta viajar a París para hacerse con las marcas y las ediciones especiales más deseadas

del momento. ¡Hazte con ellas en un clic!

10 Corso Como

www.10corsocomo.com

La tienda más *in* de Milán ofrece en su *boutique online* las marcas nicho más siberitas como Heeley, Serge Lutens o Diptyque.

DollyLeo Apothecary

www.dollyleo.co.uk

Marcas muy *british* como Butter London o Pixi están al alcance de la mano en esta web.

Decalite

www.decalite.es

Recién estrenada, esta *boutique virtual* propone *e-shoppings* selectos y muy originales con marcas como Couto o Sundari.

El Corte Inglés

www.elcorteingles.es

En su página de cosmética, puedes comprar productos de tratamiento y maquillaje de marcas de lujo, desde Dior, Lancôme o Clarins hasta las marcas exclusivas de Sephora.

Elle est belle

www.elleestbelle.es

Haz tu selección con tan solo mandar un e-mail y consigues los productos más creativos e innovadores del mercado.

Es Naranja

www.esnaranja.com

Ya puedes comprar las auténticas mandarinas y naranjas de Valencia por Internet, sin moverte de casa.

Farmacia Meritxell

shop.farmaciameritxell.com

Especializada en marcas de tratamiento y belleza internacionales. ¡Hazte con las últimas novedades mundiales!

Ghd

www.ghdhair.com

Una web muy completa en la que además de poder comprar todas

las planchas de pelo de la firma, así como sus ediciones limitadas, facilitan una 'Guía de Belleza' con trucos para crear todo tipo de looks.

Isolée

www.isolee.es

Este vanguardista espacio propone en su tienda *online* marcas de belleza extranjeras como Diptyque o Escentric Molecule.

Green People

www.greenpeople.es

Esta marca inglesa pionera en cosmética ecológica ofrece en su tienda *online* productos cien por cien orgánicos.

Hermès

www.hermes.com

Para las adictas a los perfumes de esta exclusiva firma. Un plus: puedes enviar una solicitud de consejo personalizado sobre aromas y fragancias.

JC Apotecari

www.jcapotecari.com

Este exclusivo espacio de belleza de Barcelona ofrece marcas nicho como Patyka, Ellis Faas o Skinceuticals.

Keims

www.keims.es

Esta firma nicho española de cosmética cien por cien natural presenta productos de lo más placenteros.

Kiehl's

www.kiehls.es

Todos los productos de esta firma americana de culto sin desplazarte de tu domicilio.

Korres

www.korres.es

Una amplísima gama de productos naturales de origen griego, desde tratamientos hasta fragancias especiales.

Le Petit Salon

www.lepetitsalon.es

nes para probar mini-tratamientos de rostro.

Dr. Brandt

www.drbrandtstskincare.com

Rellenando un sencillo formulario en el apartado 'Skinalysis' obtendrás información sobre tu piel y consejos sobre los productos adecuados para su cuidado.

Estée Lauder

www.esteelauder.es

No dejes de probar su simulador de maquillaje virtual. Sube tu propia imagen y experimenta infinidad de maquillajes.

Gala Perfumeries

www.gala.ad

No dudes en probar su servicio personalizado de asesoría de belleza. Además, proponen ideas originales para regalar.

IML

www.iml.es

En el apartado de 'Preguntas Frecuentes', responden con amplia información sobre temas médicos y dermatológicos como el acné, la celulitis o las varices.

Instituto Médico Estético Madrid

www.imema.es

El equipo médico del centro responde a las dudas de los usuarios a través de su foro.

Jeanne Piaubert

www.jeannepiaubert.com

Esta marca con más de 80 años de experiencia propone un programa de cuidados personalizados y totalmente adaptados a las necesidades corporales y faciales de cada mujer.

Kellogg's

www.kelloggs.es

En el apartado 'Nutrición K' puedes calcular la dieta más adaptada según la composición de alimentos. Ofrecen asimismo un práctico, claro e instructivo 'ABC de la nutrición'.

L'Oréal Paris

www.loreal-paris.es

Proporcionan cinco tipos de diagnósticos a medida (para hombres y para mujeres) tanto de cuerpo como de coloración, con consejos personalizados.

Laboratorios Kin

www.kin.es

Consejos bucodentales e información de nuevos productos para la salud de la boca.

M.A.C

www.macosmetics.es

No dejes de ver los vídeos en los que los maquilladores oficiales de la marca imparten tutoriales profesionales de maquillaje.

OPI

www.opi.com

La marca suiza de manicura te permite probar de manera virtual infinidad de tonos y acabados de esmaltes.

Perfumerías Júlía

www.julia.ad

Accede a su 'Museo del perfume' que recoge las historias y sensaciones de miles de esencias de todas las épocas.

Pond's

www.institutoponds.es

Mediante un test *online* puedes descubrir la verdadera edad de tu piel, el ritmo de envejecimiento y los cuidados más adecuados para combatirlo.

SECPRE

www.secpre.org

La Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética da la opción de buscar un cirujano plástico en función de la ciudad en la que vivas y la intervención que desees realizar.

SEME

www.seme.org

La web de la Sociedad Española de Medicina Estética proporciona información y noticias de actualidad del sector.

Sothys

www.sothys.es

Conoce la esencia de esta prestigiosa marca parisina a través de sus diferentes líneas de productos y descubre su exclusivo y delicado método propio de masaje denominado *Digi-esthétique*.

Team Roc

www.teamroc.es

¿Imaginas un grupo de expertos que te brinden apoyo personalizado para acabar con la celulitis? Roc lo pone a tu disposición en su sitio web.

Trainido

www.trainido.com

Un servicio de entrenamiento personal *online* fundado por el bicampeón del mundo en barra fija Jesús Carballo.

The Body Shop

www.thebodyshop.es

Con su aplicación de auto-maquillaje te aconsejan sobre lo que más te favorece en función de los rasgos de tu rostro.

Taaz

www.taaz.com

Esta web americana permite subir una foto personal y probar virtualmente los looks de maquillaje y peinado de *celebrities* como Sienna Miller.

Vichy

www.vichy.es

Aprende a conocer tu cutis a través de un diagnóstico de piel y a la *expertise* de esta firma, mundialmente famosa por su limpieza de los cuatro pasos.

Vogue.es

www.vogue.es

Además de adelantar las tendencias en moda, la versión *online* de la revista presenta en su sección de belleza los más espectaculares looks de maquillaje de las pasarelas internacionales y nacionales, además de los secretos de belleza mejor guardados.

Blogs de belleza

Antiaging Group

www.antiaginggroupbarcelona.com/blog

Esta prestigiosa clínica de Barcelona especializada en terapias antienvjecimiento facilita en su blog amplia información sobre temas como adelgazamiento, liftings o cirugía mamaria.

Blog del Dr. Hauschka

<http://blog.drhauschka.es>

Además de informar sobre los últimos lanzamientos de la firma, dan consejos muy útiles para el cuidado de la piel, así como cursos de automaquillaje.

Blog del ICP Martín del Yerro

www.blogcirugiaestetica.com

El blog del Instituto de Cirugía Plástica creado por el jefe de la Unidad de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética del Hospital Quirón de Madrid muestra testimonios posoperación de algunos de sus pacientes.

Dr. Ricardo Ruiz

www.ricardoruiz.blogspot.com

El jefe de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber y director de la Clínica Dermatológica Internacional tiene un blog interactivo en el que aporta su conocimiento médico sobre temas de actualidad dermoestética como el bótox o las células madre.

Dr. Jorge Planas

<http://jorge-planas.clinicaplana.com>

El blog personal de este cirujano plástico, director médico de la Clínica Planas de Barcelona y Planas Day Madrid, constituye un espacio de consulta para personas interesadas en los avances de la cirugía plástica y estética.

Dr. Oscar Junco

www.drjunco.com

En su blog de cirugía mamaria, este cirujano plástico y estético >