

TENDENCIAS

★ IDEAS
PARA DÍAS
DE LLUVIA



Manuela
Vellés

«CUIDARME
ES LO QUE
ME HACE
ESTAR BIEN»

*Dieta
Mediterránea*
¿DE
VERDAD
ESTAN
SANA?

*Crisis
de los*
30, 40, 50,
¿PLÁNTALE
CARA!

*Articulaciones
en forma*
QUÉ DEBES
HACER
AHORA
PARA NO
TENER
PROBLEMAS

**OPERACIÓN
BIQUINI**

¡YA!

DIETAS,
COSMÉTICOS,
CONSEJOS... PARA
ESTAR PERFECTA
A TIEMPO

PECHO

TRATAMIENTO: BUST FORM

* Reafirma y redefine el contorno de los senos con Bust Form, un tratamiento que eleva el pecho de 1 a 2 cm. se fortalece el tejido y reafirma.

* Se trabaja la zona con microcorrientes indoloras con técnicas de remonte y elevación de los senos. Además, se aplica una crema específica de pecho con isoflavonas con técnicas de masaje reafirmantes. Una vez terminado el masaje, se coloca una mascarilla plastificada reafirmante.

Precio: 185 € (bono 10 sesiones 1600 €)
Dónde: Instituto Maribel Yébenes
www.maribelyebenes.com



- Gel reafirmante protensor Push Up Senos, de Yacel. 12,95 €
- Tratamiento corporal Firming Perfect, de Marina D'uol. 37,90 €
- Gel reafirmante de senos Bust Firming, de Skin Clinic. 32,52 €

TRIPA

TRATAMIENTO: ULTRASHAPE POWER

* Elimina la grasa localizada. Es el tratamiento perfecto para la zona del abdomen. La energía de ultrasonido dirigida únicamente a la grasa subcutánea opera a una profundidad controlada, previamente seleccionada por el médico tras un estudio médico personalizado.

* Administrado en ráfagas, el

ultrasonido produce un efecto mecánico y no térmico que se dirige únicamente al tejido adiposo. Los nervios, vasos sanguíneos y músculos permanecen intactos.

* Los restos de adipocitos destruidos son eliminados mediante las vías fisiológica y me-

tabólicas naturales del cuerpo, las mismas que eliminan la grasa cuando se pierde peso. ¿El resultado? Una remodelación corporal.

Precio: de 300 a 500 €
Dónde: Syneron Candela
www.syneron-candela.es



- Tratamiento parche reductor abdomen y caderas, de Collistar. 49,35 €
 - Gel Reductor Abdominal, de Mi Rebotica. 16,50 €
 - Detox Reductor Noche, de Somatoline Cosmetic. 49,90 €
 - Tratamiento reductor Belly Lift, de Jeanne Piaubert. (c.p.v.)

Te irán bien...



ABDOMINALES:

Si buscas un abdomen firme y tonificado, realiza una tabla de abdominales. Suficiente con que la realices 3 o 4 veces a la semana. Haz dos series de 20 repeticiones. Después puedes ir aumentando de forma progresiva para mejorar tus resultados y para que la ejecución de los ejercicios sea la correcta debes cuidar la respiración, Con estos ejercicios también mejorarás la postura, ya que trabajas los músculos posturales.