

# ELLE

MAYO 2016 Nº 356  
2,75 € (SPAIN)  
CANARIAS 2,90 €

SHOPPING  
ESPECIAL BBC  
EL NUEVO  
DRESS  
CODE  
para la  
INVITADA  
MAS COOL

Bregje  
Heinen

**MODA**  
TENEMOS EL  
ARMARIO  
PERFECTO  
A PRECIOS  
MINI

**&HOT  
GREEN**  
EXPLOTA EL  
BOOM  
VERDE

**CÓRCEGA**  
DESCUBRE  
la isla  
*très chic*

# Cuerpo a la vista

CÓMO SACARLE PARTIDO AL TUYO

VENTA CONJUNTA CON AIR POCKET



8 473042 680604

**MI REBOTICA**  
 'Gel Piernas  
 Cansadas'  
 (17,48 €).



## PIERNAS Esgrima + fórmulas drenantes

**B**ien definidas, sin retención de líquidos ni rastro de celulitis, ligeramente musculadas y con un toque de color. Esta sería la fórmula de las piernas perfectas y, para ponerla en práctica, tenemos algo que funciona de maravilla: combinar esgrima con cosméticos. El preparador físico Marcos Flórez (tel. 629 48 17 96) nos anima a probar con este deporte, «ya que la disposición de piernas flexionadas que requiere la postura básica (guardia de esgrima) hace que la contracción muscular sea constante. La velocidad de los desplazamientos y los cambios de sentido acentúan el trabajo. Además, la atención y la concentración que requiere este deporte logran que no te des cuenta de lo mucho que estás trabajando». En cuanto a las cremas, funcionan las fórmulas drenantes y aquellas que aportan frío. Aplícalas siempre de manera ascendente y dedicando al menos cinco minutos al masaje.



## SI AL MASAJE SACA PARTIDO A LAS CREMAS DE CUERPO APLICÁNDOLAS HACIENDO CÍRCULOS EN SENTIDO ASCENDENTE

**NATURA BISSÉ**  
 'Intense Body  
 Cream' (64 €),  
 hidratante.



**NIVEA** 'Bajo la  
 Ducha Reafir-  
 mante' (5,99 €)  
 fórmula exprés.



**LIERAC** 'Body Slim'  
 (45 €), anti-  
 celulítico.



**VICHY** 'Ideal  
 Body Aqua  
 Sorbet' (25 €),  
 nutritiva.