

Nº 1.659  
DEL 25 AL 31 DE JULIO DE 2018

# mia

## PRESUME DE PECHO SIN CIRUGÍA

Cremas up, masaje  
y tratamientos

Las mejores apps  
para encontrar  
trabajo

*Dieta*

FORMAS DE  
COMER QUE  
ENGORDAN

10 consejos para  
evitar malas  
digestiones

(\*)  
RUTH DÍAZ,  
EN PORTADA

23 ideas  
DIY  
para el  
verano

Cómo superar  
una ruptura  
amorosa

UN MENÚ  
ANTICALOR  
Los alimentos  
que refrescan



# Luce PECHO sin cirugía

Simular una talla más, tonificarlo y mejorar su aspecto es más que posible sin sufrir ni acudir al bisturí. ¿Dispuesta a sacar delantera?

por SONIA CORONEL

SU PRINCIPAL problema es la distensión. “Es una glándula protegida por tejido conectivo y fibroso que carece de músculo y su único sostén es la piel que va desde la base del pecho hasta el cuello y los ligamentos suspensorios que lo fijan al tórax”, aclara Paz Torralba, directora de los centros The Beauty Concept ([thebeautyconcept.com](http://thebeautyconcept.com)). Este relajamiento, asociado a la ley de la gravedad, se ve agravado por cambios hormonales, su propio peso, el roce del sujetador, el abuso del sol, entre otros. Te decimos cómo despertar su *sex appeal* y mantenerlo en plena forma.

## Tratamientos PROFESIONALES

Aunque la aparatología no puede modificar el volumen de los senos, si mitiga la pérdida de elasticidad y la distensión. “Funciona muy bien la radiofrecuencia porque estimula la producción de colágeno”, explica el doctor Leo Cerrud, experto en Medicina Estética y Nutrición ([doctorleocerrud.com](http://doctorleocerrud.com)). Por su parte, Silvia Oliete, directora de Blauceldona ([blauceldona.com](http://blauceldona.com)) completa la radiofrecuencia con Jetpeel (150 €, sesión). “Un dispositivo que exfolia, limpia y hace penetrar todo tipo de activos antiedad, consiguiendo que el pecho

## Lencería potenciadora

### DURANTE EL SUEÑO.

Hay sujetadores concebidos para que las mamas no se desplacen durante el descanso. Estos modelos protegen

las glándulas mamarias y evitan la formación de arrugas en el escote.

**DEPORTIVOS.** Busca líneas que amortigüen el rebote sobre el pecho.

**NUEVOS PUSH UP.** Si, también elevan y moldean sin formar un antiestético canalillo y son más cómodos que el mítico Wonderbra.



Deportivo  
*Motion Pro MWP*,  
**Triumph** (49,90€).



Modelo  
*Wildflower*  
**Bra Spanx**  
(69€)



Sujetador antiarrugas,  
**NightBra** (63€).



Sostén *Modern*  
*Invisible*,  
**Chantelle** (58€).

## CREMAS ‘UP’ O DE EFECTO ELEVADOR

Aplica fórmulas que contengan activos de hidratantes como el ácido hialurónico, profirmeza (aceite de rosa mosqueta, péptidos, centella asiática) y de efecto antiedad. El doctor Cerrud destaca: vitamina C, ácido retinoico, ginkgo biloba o DMAE (dimetilaminoetanol), y si además se quiere despigmentar la zona: hidroquinona (bajo supervisión médica), ácido fítico o ácido kójico.

*XPERT Bust Sculpt 90-95*,  
**Singuladerm** (35,97 €).



Aceite reafirmante  
**Alqvimia**  
(35 €).

Mascarilla  
*Miracle 24*  
*Breast*,  
**Bioidea**  
(58 €).



### INSPIRADO EN LOS COSMETOTEXILES

Ya conocías las prendas (*leggins*, fajas) impregnadas en sustancias reductoras, pero ahora este concepto amplía miras. Talika lanza el primer cosmético que se aplica en el sujetador, *Bust Infuser* (29,90 €). Este se rocía después de cada lavado, y convierte la prenda en el tratamiento antiedad, que también potencia la tersura, la hidratación y la firmeza.





## Ejercicios para ponerlo a tono

**No subirá de talla**, "esta viene determinada por la cantidad de grasa y, según explica Antonio Moreno, director Técnico de Arsenal Femenino ([grupoarsenal.org](http://grupoarsenal.org)), aunque se tonifique con el método adecuado y supervisión profesional, no crecerá. "Lo que sí se logra es una buena dureza del músculo pectoral en reposo y un posicionamiento óptimo." En cuanto a los ejercicios, el experto recomienda fondos de autocarga, ejercitar el pectoral tumbado y hacer aperturas en un banco inclinado.

» **CLASES COLECTIVAS:** por su parte, Rodrigo Entero, *coach* de Orangetheory Fitness ([orangetheory-fitness.com](http://orangetheory-fitness.com)), recomienda las actividades que tonifican como el TRX (una especie de arnés con agarres).

» **PESAS:** las flexiones con mancuernas permiten trabajar el pectoral. "Las que se hacen con los brazos abiertos son más efectivas".

► adquiera un aspecto bonito y terso. Si se combina con una mascarilla de algas y endermología (masaje profundo con alta tecnología) se consigue reforzar su estructura (95 €, sesión). ¿Prefieres algo más sensorial? Torralba propone tratarlo con el protocolo Cellcosmet. A través de distintos pasos y con cosmética celular, se previene el relajamiento cutáneo y se moldea su forma (130 €).

## Sujetador

### ELEGIR EL ADECUADO

Según Marta Fernández Cuevas, creadora de Pillow Bra, el 70 % de las

mujeres selecciona una talla de sujetador incorrecta. "Esto ocasiona no solo problemas estéticos (rozaduras y marcas), sino también dolores en espalda, cuello y hombros, ten en cuenta contorno y copa. ¿Y cómo dar con el adecuado en cada look? Si llevas la espalda al descubierto, utiliza los de doble tirante en la cintura o los adhesivos de silicona. "Después de cada uso hay que lavarlos con jabón neutro y la capa adhesiva se regenera de nuevo". ¿Si el escote es pronunciado y asimétrico? Elige un sostén multifunción. "Incorporan tirantes de quita y pon y se adaptan a cualquier tipo de prenda". ¿Llevas un vestido palabra de honor? "Busca uno sin tirantes que se adapte a tus necesidades".

## El protocolo casero que aumenta la turgencia

**CRIOTERAPIA.** Termina la ducha con un chorro de agua fría en la zona o pasa un hielo cubierto con una gasa. El frío frena la flacidez y activa la circulación. **AUTOMASAJE.** Después, pon un aceite o bálsamo enriquecido

con romero, árnica, soja o trigo entre las palmas de las manos y realiza pases ascendentes y suaves desde la zona central de los senos hacia la barbilla. A continuación, explica Luisa Murillo, directora Estética de Arsenal

Femenino, rodea ambos senos haciendo un dibujo en ocho y termina con unas rotaciones. "Este automasaje efectuado de forma regular libera toxinas y permite detectar cambios en el tejido fibroso".

## MAQUILLAJE PARA SACAR PECHO

La maquilladora de *celebrities*, Eva Escolano ([evaescolano.com](http://evaescolano.com)) aconseja preparar la zona del escote, igual que haces con el rostro. "Puedes usar base mezclada con hidratante o con iluminador fluido". ¿Quieres dar volumen? "Aplica polvos de sol en la zona que quieras resaltar".



Huile Splendeur, Comodynes, (18 €).



Iluminador fluido Accord Parfait, L'Oréal Paris (11,95 €).

Polvos Sous Les Palmiers, Guerlain (68,10 €), de venta en Douglas



Set de brochas Sculpting Set Real Techniques (21,10 €).