

# Yo dona

yodona.com

## PASARELAS PRIMAVERA- VERANO

# FIEBRE ÁCIDA Y TODAS LAS TENDENCIAS QUE MANDAN

PAREJA: AMOR A PRUEBA DE BREXIT  
ENTREVISTA: PATRICIA ARQUETTE  
DESTINO: KERALA,  
LA INDIA MÁS RELAJANTE

EL MUNDO

19 DE ENERO DE 2019. Nº 716. YO DONA SE VENDE EL SÁBADO CON EL MUNDO POR 2€  
EL RESTO DE LA SEMANA, VENTA INDEPENDIENTE POR 1,50€





B e I I

*OBJETIVO  
CUERPO 10*

Plan de acción

# Le z a

## en cuatro claves

El exceso de grasa corporal es la principal preocupación estética del 73% de los españoles. Para solucionarlo, la mayoría confiaría en la medicina estética e, incluso, pasaría por el quirófano. Pero el deporte y la cosmética también ayudan a esculpir la silueta deseada. Repasamos las técnicas novedosas y los ejercicios más eficaces para – esta vez, sí – llegar a tiempo al destape estival.

Texto **Marta Sotillo** y **Cristina Martín Frutos**. Foto **Adrian Moisei**.



Para reforzar el pecho, nada como hacer fondos. En la imagen la modelo lleva un conjunto de **Reebok**.

## Estrategia en el gimnasio

El deporte es el aliado indiscutible ya sea solo o como refuerzo para mantener los resultados de una cirugía o un tratamiento médico estético. Estos ejercicios moldean las zonas más conflictivas.

### EL MOMENTO DEL QUIRÓFANO

«Febrero y marzo son buenos meses para someterse a una cirugía estética», asegura el doctor Federico Pérez de la Romana, y añade: «El frío es un aliado para la cicatrización y la recuperación, sobre todo cuando el reposo requiere llevar prendas compresivas». Además, recuerda que, aunque los resultados en quirófano son cada vez más rápidos, «retocarse ahora asegura llegar recuperada al final de la primavera».

#### La nueva liposucción

Para Pérez de la Romana, *Bodytite*, un aparato que elimina el descolgamiento con radiofrecuencia y una cánula subdérmica, supone un gran avance: no precisa de incisiones, no deja cicatriz y no requiere ingreso. (3.000 €-6.000 €; [perezdelaromana.com](http://perezdelaromana.com), Alicante)

#### Pecho, mejor natural

El aumento de mamas sigue liderando las operaciones de cirugía estética. El doctor Ángel Juárez señala que se busca cada vez más la naturalidad. Para ello se utilizan prótesis pequeñas y se complementan con grasa extraída de otras zonas de la paciente. (6.900 € aprox; [doctorangelfuarez.com](http://doctorangelfuarez.com), Madrid)

#### Dos por uno

Jordi Mir, director médico quirúrgico de Dorsia, apunta que es habitual aprovechar una intervención compleja como la abdominoplastia para hacerse un retoque más sencillo, como la blefaroplastia, que elimina la grasa excedente de los párpados. (Desde 5.995 €; [dorsia.es](http://dorsia.es), en varias ciudades)

**Trabajo de glúteos y piernas** La entrenadora personal Marta Rosado se centra en cómo mejorar el tren inferior en su libro *Culo 10* (ed. Arcopress). Destaca la importancia del HIIT, los entrenamientos de alta intensidad que combinan diferentes ejercicios en sesiones cortas (unos 30 minutos). Y, como básicos infalibles, «las sentadillas y las patadas de glúteo trabajan y musculan la zona», explica. Con ellos también se refuerzan los cuádriceps.

**Reforzar el pecho** Para mantener la zona pectoral a punto, Fer González, directora del gimnasio Arsenal Femenino, recomienda tonificarla con fondos. La rutina consiste en «apoyar manos y pies en el suelo, creando una línea recta entre las articulaciones de tobillo, rodilla, cadera y hombro. Desde esta posición se flexionan los codos, bajando el pecho hacia el suelo mientras se mantiene el resto del cuerpo firme, como una flecha», detalla. La cadera debe mantenerse siempre en la posición, hay que evitar elevarla.

**Brazos y abdominales con ritmo** Las clases colectivas que combinan baile y entrenamiento son, además de divertidas, muy efectivas. La última en llegar al *gym* es la danza Bollywood. «Al ser una coreografía llena de gestos con las manos, brazos y abdominales se ven muy beneficiados», destaca Suresh Singh, instructor de esta disciplina en el gimnasio Arsenal ([grupoarsenal.org](http://grupoarsenal.org)).



## EN CABINA: COMBINAR PARA GANAR

Asequible, sin anestesia ni postoperatorio y cada vez con mejores resultados. La medicina estética suele ser la primera opción cuando se busca una mejora corporal. El 57% de las mujeres recurriría a ella para reducir la grasa, según un reciente estudio de Allergan. ¿Lo más novedoso? La doctora Virtudes Ruiz, presidenta de la Asociación Murciana de Medicina Estética, anuncia la pronta llegada de la radiofrecuencia endodermal, «que se aplica con una aguja por debajo de la dermis para destruir con precisión los adipocitos». También resulta eficaz combinar varios tratamientos. Silvia Oliete, de Blauceldona, confía en el drenaje linfático con la radiofrecuencia, mientras que Paz Torralba, de The Beauty Concept, apuesta por «algo tan humilde como la mesoterapia con carboxiterapia». En todo caso, Torralba insiste en empezar ya: «Los cuerpos de verano se preparan en invierno». Por último, hay que ser realistas. «Los corporales son desagradecidos; sin ejercicio y una buena alimentación no tienen sentido», concluye Virtudes Ruiz.

### K.O. a la celulitis

Derrotar a uno de los principales enemigos estéticos obliga a conjugar varias técnicas. Silvia Oliete da la fórmula: JetPeel (expulsa a presión un concentrado específico), masaje mecánico LPG y radiofrecuencia. En total, 20 sesiones –dos por semana– en dos meses. (1.775 €; [blauceldona.com](http://blauceldona.com), Barcelona)

### Unas rodillas de cine

A veces olvidada, esta zona marca la diferencia entre unas piernas cuidadas o no... Para combatir el descolgamiento y mejorar la piel Virtudes Ruiz combina la aplicación de bioestimuladores, infiltraciones de ácido hialurónico y un masaje con crema tensora. Recomienda tres o cuatro sesiones, una cada 21 días. (300 €-500 €/sesión; [virtudeestetica.com](http://virtudeestetica.com), Murcia)

### Estrenar retaguardia

El protocolo de remodelación de glúteos de Paz Torralba trata estrías, piel de naranja y trabaja los volúmenes. Consiste en infiltrar ácido poliláctico, un gran estimulador del colágeno natural. Se aconsejan tres sesiones (una al mes) y masajes posteriores. (Desde 1.800 €/sesión; [thebeautyconcept.com](http://thebeautyconcept.com), Madrid)

## Hidratación, lo básico

De nada sirve tener una silueta esculpida a golpe de bistrú o gimnasio si el estado de la piel no acompaña. Cremas, lociones y geles de baño nutritivos, además de exfoliantes que eliminen las células muertas, se convierten en los cosméticos fundamentales para completar la puesta a punto corporal.



- 1 Gel de baño para pieles sensibles (35 €), de Apoem.
- 2 Emulsión ligera que deja la piel aterciopelada, *HydroLait* *Bodysenses* (28,25 €), de Montibello.
- 3 Hidratante con ingredientes naturales (40 €), de Gallinée.
- 4 Gel deducha cremoso *Royal Honey* (13 €), de Apivita.
- 5 *Body Lotion Scandi Signature* (9 €), de &Other Stories.
- 6 Aceite hidratante y anticelulítico de abedul (22,90 €), de Weleda.
- 7 Sérum en aceite (40 €), de Les Huïlletes.
- 8 Gel de baño exfoliante de naranja (16 €), de Skinlove.
- 9 Exfoliante revitalizante de jengibre y menta (20 €), de Biotherm.
- 10 Manteca iluminadora (16,75 €), de The Scottish Pine Soaps.
- 11 Exfoliante con sales de rosa (45 €), de The Lab Room.