

CONSUMO

9 claves para elegir colegio

MUESTRA CHICA DE PORTADA

Emma Stone
"YO MISMA ME PONGO LOS PIES EN EL SUELO"

Salud

ASÍ SUBES TUS defensas

Belleza

20 estrategias ANTICELULITIS que sí funcionan!

Una cena 'gourmet' y barata en 10 minutos con tostas y sándwiches sorprendentes

A LOS 40 ¡BALLET!

La nueva tendencia para ponerse en forma

Deco APÓNTATE AL 'VINTAGE' ASEQUIBLE

Bienestar

ADIÓS AL DOLOR DE ESPALDA

Tus aliados: la postura, la dieta y nuevas terapias

¿Es tan mala la carne como la pintan? (los expertos nos sacan de dudas)



ESPECIAL MODA

CHAQUETAS
DESDE 13,95 EUROS

Belleza



9. ¡Suma y sigue!

En qué consiste: en usar fórmulas ultraconcentradas para vencer a la celulitis rebelde. ¡No esperes más!

Un plus: busca un medio que te recuerde que te tienes que poner la crema. Un post-it o la alarma del móvil pueden servirte.

Lo que no sabes: son cosméticos de acción global (reafirmar, alisar y borrar los adipocitos más asentados y endurecidos).

10. Pantalones inteligentes

En qué consiste: conocidos como BeautyK, los pantalones cosméticos de Kleymac incorporan activos reductores. Su uso disminuye la piel de naranja.

Un plus: están confeccionados con tejidos elásticos y su diseño estiliza la figura.

Lo que no sabes: contienen cafeína, una sustancia anticelulítica top. ¡Imprescindible!

11. Toma medidas

En qué consiste: es un nuevo suplemento que ayuda al control de peso, frena la predisposición a tener celulitis y evita los nuevos acumulos grasos en la zona inferior.



Refuerza resultados
Olvídate del coche y anda a buen ritmo. ¡Es un excelente hábito quemagrasa!

Sedentarismo, estreñimiento, sobrepeso, estrés y tabaquismo... favorecen la aparición de la temida celulitis.

Un plus: contiene guaraná, un activo que disminuye el apetito y destruye la grasa. Lo que no sabes: tómallo en el desayuno. Así su efecto saciante y 'antipicoteo' dura todo el día.



Pantalones adelgazantes BeautyK (desde 120 €), KLEVMAC.



11

biManón Plus Morfolipo Prámdo (0,95 €), BIMANÓN.

12. Remodelar el contorno

En qué consiste: se trata de un tratamiento con ondas acústicas denominado Dermioplastia. Trata el edema, favorece la microcirculación, mejora la elasticidad y la eliminación de residuos. Cada sesión cuesta 79 €. En Clínicas Cres (www.cres.com.es)

Un plus: su acción drenante es notable. Lo que no sabes: reduce de forma visible los antiestéticos hoyuelos de las cartucheras.