

LO QUE VIENE...
 NUEVOS ACTIVOS
 LUXURY TREATMENTS
 EQUIPOS NEW GENERATION

ROSTRO
de diseño
 AVANCES MEDICOS

BELLEZA
 bajo el **SOL**
 BEST-SELLERS

ESPECIAL
CUERPO
 todo curvas

ESPECIAL CUERPO 10



DERMOPLASTIA AWT terapia de choque

La dermoplastia es una tecnología basada en la emisión de ondas de choque radiales que lleva mucho tiempo empleándose en la eliminación de cálculos renales, uretrales, vesiculares... y, más recientemente, en la rehabilitación de procesos músculo-esqueléticos que cursan con inflamación. Ahora entra en escena, y lo hace por la puerta grande, en las terapias de medicina estética anticelulitis. Este trastorno afecta a la piel y a los tejidos subcutáneos y se desencadena a partir de la acumulación de tejido adiposo, que forma nódulos de grasa, agua y toxinas; afecta a la piel y a los tejidos subcutáneos.

La dermoplastia AWT, que ya se está aplicando en **Cres Island Medical Center** aplica una técnica patentada de disparos que generan impulsos acústicos de corta duración y amplia presión, de manera que estimula el riego sanguíneo y la microcirculación. Con la intensificación del flujo linfático, se intensifica la eliminación de residuos y la degradación de la grasa. Esta energía es capaz de fraccionar las acumulaciones de tejido adiposo, y hacerlo, además, en las zonas en las que volumen y grasa son más difíciles de tratar. La dermoplastia trata edema y celulitis, en los tres escenarios más comunes: macronódulo, micronódulo e lipodistrofia.

Dónde? Las zonas que se pueden tratar con esta técnica son brazos, glúteos, cara interna y externa de muslos, vientre caderas y abdomen.

La importancia de la **DIETA**

Patricia Cuenca, del Centro OXGEN, especialista, que posee un postgrado en Dietética y Nutrición y toda una experiencia en programas de remodelado corporal, nos habla de las combinaciones más eficaces para hacer frente a los tres inestetismos que nos traen a todos de cabeza: la celulitis, la flacidez y los michelines, o lo que es lo mismo, los acúmulos de grasa localizada. Lo primero que deja claro es que cada tratamiento debe planificarse de manera personalizada, e ir adaptando las terapias según avancen los resultados. El empleo de la aparatología más eficaz junto a activos cosméticos de renombre toman la palabra en las sesiones en cabina, pero igual de importante es que la cliente se conciencie de la necesidad de reajustar sus pautas alimentarias. Cada persona precisa que la dieta se ajuste a su gasto energético diario, a su estilo de vida, gustos y expectativas. Definido esto, existen unos puntos básicos para comer de forma equilibrada y lograr que los resultados se mantengan en el tiempo, y lo que es más importante, perder peso de manera saludable.

Plan para adelgazar comiendo

Reportir las comidas en 5 ingestas diarias, ello evita llegar a las comidas con demasiada hambre. Se debe comer despacio y masticar bien. Respecto a la planificación del menú, es preferible disociar alimentos y no mezclar pasta o fécula con carnes y pescados. No se trata de prescindir de ningún grupo de alimentos, sino de combinarlos bien, con el objetivo de equilibrar la ingesta calórica. Elegir bien el postre es también un tanto a favor; si se ha comido carne, optaremos por una pieza de fruta ácida, naranja por ejemplo, y si se ha comido pescado, mejor una fruta neutra como una pera o una manzana. Antes de cocinar carnes y pescados, es recomendable macerarlos en limón y especias, para sacar parte de las grasas. También proponemos usar el aceite de oliva crudo, aplicarlo después y no en la cocción. Y para contribuir a la normalización del tránsito intestinal, nada como tomar un kiwi en ayunas y otro antes de acostarse.

Es aconsejable beber 2 litros de agua diarios, que también podremos tomar en forma de infusiones. El té verde por ejemplo, remite la sensación de hambre inhibe la absorción de parte de las grasas consumidas. En ocasiones confundimos la sensación de hambre con la de sed, por lo que para matar el gusanillo entre horas, siempre mejor un té.