

ULTIMATE BEAUTY

EN TU ROSTRO QUIERES... MENOS AÑOS, MÁS ARMONÍA LAS CLAVES QUE LO CONSIGUEN

INFORME OPTIMIZA RESULTADOS ¿TE HAS HECHO UN TRATAMIENTO? Mira cómo hacer para que dure, dure, dure...

¡ULTIMATE COBRA VIDA!
AHORA CON CONTENIDO DIGITAL MIRA LA PÁG.3

PECHO ¿Te sobra o te falta? LAS MEJORES SOLUCIONES



TODO LO QUE NECESITAS PARA VERTE

Mejor (COSMÉTICOS, TRATAMIENTOS, APARATOLOGÍA) que nunca

¡GANA! TRATAMIENTOS, COSMÉTICOS, ETC...

Número 43
ESPAÑA 4,50€ (CAVARIAS Y AEROPUERTOS 4,65€)
PORTUGAL CONT. 6,30€



Lo que vas a encontrar en Ultimate Beauty

SERIEDAD EN EL TRATAMIENTO DE TODOS Y CADA UNO DE LOS ARTÍCULOS: porque todos están pensados para ayudarte a estar más guapa, pero no olvidamos que tu salud está en juego.

ASEROAMIENTO PROFESIONAL. Hemos contado con la opinión de expertos cualificados en cada uno de los temas. Los artículos de cirugía estética han sido supervisados por cirujanos cualificados; el resto de artículos también cuentan con el aval de especialistas en la materia a tratar.

SOLVENCIA Y EFICACIA. Nuestros artículos pretenden ser guías resolutivas sobre los últimos avances estéticos, cosméticos y de cirugía del momento: encontrarás precios, direcciones y todos los datos de interés que necesites.

DORI MARTÍN, DIRECTORA

...y lo que no

FALSAS PROMESAS. No encontrarás en nuestras páginas tratamientos milagrosos. No existen. Tanto la medicina estética como la cirugía plástica tienen sus limitaciones. Ayudan a mejorar tu imagen, pero no pueden cambiarla radicalmente. Tampoco encontrarás ofertas impactantes. La belleza no es barata, y no vamos a engañarte en eso, sobre todo, porque lo que nunca, nunca vas a encontrar en Ultimate Beauty es algo que ponga en peligro tu salud.

NUESTROS COLABORADORES



Carmen Navarro, directora de los centros de estética Carmen Navarro, en Madrid.



Dra. Carmen Danta, médico estético y director de la Clínica Mares, en Sevilla.



Dra. Nuria Escoda, directora de la clínica de medicina estética Dra Escoda, en Barcelona.



Dra. M. José Barba, médico estético y directora de la Clínica Barba, en Zaragoza y Madrid.



Dr. Ángel Martín, director médico estético de la Clínica Menorca, en Madrid.



Dr. Ernesto Pérez, director médico de los centros Hedonia, en Madrid.



Gemma Caballero, directora del centro de estética Gemma Caballero, en Madrid.



Dr. Javier Moreno, director de IML Instituto Médico Láser, en Madrid.



Jenna Menard, maquilladora internacional y Global Make Up Artist de Clinique.



Dr. Julián Conejo-Mir, dermatólogo del H. Virgen del Rocío en Sevilla y Presidente de Honor de la AEDV.



Dra. Lidia Díaz Méndez, médico estético y directora de la Clínica Armonía, en Madrid.



Dra. Mer Mira, médico y codirectora del centro de medicina estética Mira+Cueto, en Madrid.



Dra. Sofia Ruiz del Cueto, médico y codirectora del centro de medicina estética Mira+Cueto, en Madrid.



Maribel Yébenes, directora del centro de estético Maribel Yébenes, en Madrid.



Dr. Javier Mato Ansorena, Cirujano y director de la Clínica Mato Ansorena, en Sevilla, Huelva y Madrid.

LAS EDADES DE TU PECHO

ADOLESCENCIA

Ya en esta etapa conviene emplear cuidados específicos adecuados, como prevención. En esta época debe centrarse la atención en prevenir la ruptura de tejidos a consecuencia del crecimiento de los senos.

EMBARAZOS

Se debe atender especialmente a la regeneración cutánea de esta zona en épocas estrogénicas o de cambios hormonales. Por supuesto que durante embarazos y lactancia los cuidados deben incrementarse, con la aplicación de productos anti-estrías.

A PARTIR DE LOS 40

La flacidez se convierte en su gran enemiga. La experta en estética Felicidad Carrera comenta las dos principales causas: falta de tono en la musculatura pectoral y pérdida de elasticidad de la piel. Estas dos condiciones se suelen dar simultáneamente, aunque también se puede presentar una sola.

El tono muscular se pierde con el paso de los años y la ausencia de ejercicio. En la pérdida de elasticidad influyen factores como el fotoenvejecimiento -abusar del top-less sin protección solar adecuada-, la lactancia, frecuentes pérdidas y aumentos de peso e incluso no llevar los sujetadores adecuados a tu talla y contorno.

SI PESE A SABER QUE LA MASTOPEXIA -OPERACIÓN PARA LEVANTAR UN PECHO CAÍDO- ES MUY SEGURA Y OFRECE EXCELENTES RESULTADOS, NO TE ANIMAS A PASAR POR EL QUIRÓFANO, TRANQUILA. PUEDES MEJORAR MUCHO TUS SENOS CON LOS TRATAMIENTOS Y COSMÉTICOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN.

Pecho firme sin cirugía

LOS SENOS TIENEN LA PIEL FRÁGIL, SIN MUSCULATURA Y REPLETA DE TEJIDOS ADIPOSOS. Por eso, uno de sus problemas es la pérdida de elasticidad provocada por exceso de peso, embarazos, etc. Como explica Carmen Navarro, experta en estética, "el pecho es una de las zonas más vulnerables del cuerpo, la que delata en su estructura los cambios hormonales, las enfermedades, la edad y los malos hábitos".

MÍMALO DESDE DENTRO

A través de los alimentos que tomas:

- › Ricos en proteínas y vitamina A, que ayudan a proteger su firmeza.
- › La doctora Barba, de la Clínica Barba, aconseja tomar zinc, primordial en la síntesis de proteínas.

› Ricos en vitamina C, que actúa en la formación de colágeno.

› Ricos en vitamina E por sus propiedades reafirmantes y de anti-envejecimiento.

› La doctora Mar Mira, de la Clínica Mira+Cueto, aconseja los cacahuets, por su elevado contenido en niacina y ácidos grasos insaturados; el mango, por su riqueza en vitamina A; y las judías, que ejercen una acción protectora sobre la piel por su niacina y el ácido pantoténico.

SUJETADOR, EL QUID DE LA CUESTIÓN

› Usa uno acorde con tu talla y que sujete toda la zona perfectamente.

› Atenta a las siliconas y rellenos que incorporan algunos para el aumento de talla porque no dejan respirar la piel.

› Siempre que realices ejercicio -excelente para mantener la musculatura pectoral en forma-, usa uno deportivo para que aguante toda la sesión sin descolocarse.

LE VENDRÁ BIEN...

...las duchas de agua fría, ya que consiguen tonificar la musculatura y los tejidos.

...Una postura erguida. No encorvar el cuerpo de pie. Y, al acostarte, procura dormir boca arriba, sin doblar el cuerpo.

LA COSMÉTICA AYUDA

Para optimizar al máximo los resultados:

- › Aplica la crema dos veces al día: por la mañana después de la ducha, cuando los poros están más abiertos, y antes de acostarte, porque estimula la regeneración celular.
- › Para hidratar van bien la manteca de karité o el extracto de soja. Para tonificar son preferibles el ginseng, la menta o la echinacea. Contra las estrías prueba el aceite de rosa mosqueta o el

de colágeno marino. Son excelentes.

› Aplica las cremas dándole un masaje que ayude a distribuir bien el producto y penetre en profundidad.

› Realízalo con movimientos circulares hacia las axilas y trata al tiempo los brazos y el cuello.

› No emplees demasiada fuerza para hacer el masaje, recuerda que es una zona tremendamente delicada.