

**COMPRA**

Aqualia Thermal Serum de Vichy (19,25 euros), un concentrado de hidratación que refuerza la piel mientras aporta confort y flexibilidad.



LOS EXCESOS SE PAGAN enero

Casi un mes de comilonas, copas de más, cigarrillos apurados al máximo, sedentarismo... Y te plantas en enero con una báscula dispuesta a pasar factura sin piedad y una piel a punto de perecer asfixiada por exceso de toxinas... ¡Tranquile! Recuperar figura y cara es posible en sólo 30 días.

PRIORIDADES DEL MES Una dieta depurativa que elimine toxinas y tratamientos de belleza que den un respiro a las células y activen la circulación linfática.

PARA TU ROSTRO

TRATAMIENTO LBEM DESINTOXICANTE Las siglas corresponden a Lifting por Bioelectroestimulación Médica. Combina corrientes de diferentes fases, longitudes y amplitudes de onda para estimular los tejidos. Cada sesión incluye peeling específico, masaje relajante facial, drenaje de los tejidos y estimulación muscular.

- > **Resultados** El rostro se descongiona, las ojeras y las bolsas desaparecen gradualmente, la circulación se activa y se tonifica la musculatura facial, recuperando firmeza.
- > **Pide cita para...** principios de enero, a razón de 2 sesiones semanales, hasta completar un mínimo de 10.
- > **Precio** 1000 euros el bono de 10 sesiones.
- > **¿Dónde?** En las consultas de la Dra. Barba en Madrid (91 556 80 79) y Zaragoza (976 21 36 66).

PARA TU CUERPO

LINFOENERGY Se trata de un revolucionario tratamiento que recurre a la bioenergética, a la electroestimulación y a técnicas milenarias chinas para eliminar toxinas, drenar los tejidos y reducir volumen allí donde lo necesitas desde la primera sesión. Las ventosas eléctricas que utiliza aceleran el metabolismo celular, favoreciendo la eliminación de toxinas y estimulando la circulación sanguínea.

- > **Resultados** Además de ayudarte a perder volumen, la piel se pone en forma de manera global y la circulación sanguínea se activa notablemente.
- > **Pide cita para...** principios de enero; necesitarás acudir al centro una o dos veces por semana hasta completar las sesiones que se recomiendan.
- > **Precio** 300 euros el bono de 4 sesiones.
- > **¿Dónde?** En los centros Chi Spa, en Madrid (91 578 13 40) y Barcelona (93 447 23 19).

CURA DEPURATIVA

Fecha de arranque: el 7 de enero.

Duración: 1 día.

Ingredientes: 16 cucharadas de sirope de savia y 16 cucharadas de zumo de limón.

Modo de empleo: mezclar los ingredientes con dos litros de agua y beberlos a lo largo del día.

Cuánto tiempo: lo ideal, 1 vez a la semana durante los meses de enero, febrero y marzo.

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.

Asesoramiento 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 y de reconocida trayectoria; el resto de artículos también cuentan con el aval de especialistas en la materia a tratar.

Información contrastada. Nuestros colaboradores y realizadores de los reportajes han usado fuentes médicas y testimonios de expertos para la elaboración de sus artículos.

Solvencia y eficacia. Nuestros artículos pretenden ser guías completas y resolutivas sobre los últimos avances estéticos, cosméticos y de cirugía del mercado: encontrarás precios, direcciones y todos los datos que puedan serte de interés.

DORI MARTIN, DIRECTORA

...y lo que no

FALSAS PROMESAS. No encontrarás en nuestras páginas tratamientos milagrosos que te convertirán en top-model. No existen. Tanto la medicina estética como la cirugía plástica tienen sus limitaciones. Ayudan a mejorar tu imagen, pero no pueden cambiarla de manera radical. Tampoco encontrarás "chollos" económicos, porque en el mundo de la estética no existen. Los profesionales que se dedican a ellas tienen unos honorarios, así como sus colaboradores, las instalaciones que necesitan, etc. 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



Dr. Ignacio Calatayud, cirujano oral especialista en implantología de Madrid.



Dra. Mª José Izarra, especialista en dermatología del IME de Madrid.



Dra. Mª José Barba, especialista en medicina estética de Zaragoza.



Dra. Nuria Escoda, directora del Centro de Medicina Estética Escoda de Barcelona.



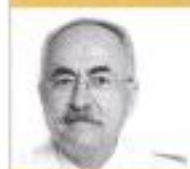
Felicidad Carrera, experta en innovadores tratamientos estéticos.



Dra. Mar Mira, directora médica de la Clínica Mira+Custo de Madrid.



Carmen Navarro, experta en innovadores tratamientos estéticos.



Dr. Martínez Rivas, especialista en cirugía plástica de Barcelona.



Dr. Eduardo Romero, dermatólogo experto en tricología de Madrid.



Dra. Yolanda Lorenzo, especialista en medicina estética del centro Anánk de Aravaca.



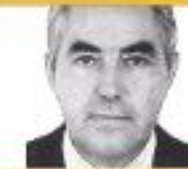
Dr. Tomás Linares, cirujano plástico de la Clínica Menorca de Madrid.



Esperanza Gaspar, directora de Marketing del Instituto Ponds.



Dr. Mato Ansoarena, cirujano plástico de la Clínica Mato Ansoarena de Madrid.



Dr. de la Puente, jefe de la Unidad de Cirugía Plástica del Ruber Internacional de Madrid.

Si aunque sabes 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.

LOS SENOS TIENEN LA PIEL MUY 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. Requiere por tanto una serie de cuidados indispensables, que deben empezar por una profunda hidratación."

MÍMALO DESDE DENTRO

A través de los alimentos que tomas:

> Ricos en proteínas y vitamina A –con gran poder reafirmante– que ayudan a proteger su firmeza. La vitamina A está en tomate, acelgas, espinacas...

> La doctora M^a José 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. La encuentras en fresas, naranjas o calabacines.

> Ricos en vitamina E por sus propiedades reafirmantes y de anti-envejecimiento. La obtienes del aceite de oliva, el salmón o la lechuga.

> La Dra. Mar Mira, de la Clínica Mira + Cueto, aconseja tres alimentos clave: los cacahuetes –por su elevado contenido en niacina y ácidos grasos insaturados, esenciales para la buena salud celular–; el mango –por su riqueza en vitamina A: su carencia produce sequedad y descamación en la piel–; y las judías –esta legumbre ejerce una acción protectora sobre la piel por su niacina y el ácido pantoténico–.

PONLOS A ENTRENAR

> Para lucir un pecho 10 te conviene realizar ejercicios específicos para fortalecer los músculos pectorales y dorsales. La clave está en que lo hagas de

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 aumenta el ritmo de 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 colágeno marino.

> Aplica las cremas dándote 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 muy delicada.

de manera constante y, para notar resultados en poco tiempo, al menos tres veces a la semana.

> Sin lugar a dudas el mejor deporte es la natación independientemente del estilo que realices, donde se ejercitan los grupos musculares tanto superiores como inferiores. Carmen Navarro añade que "la natación es la mejor elección para mantenerlo en su sitio, mientras que conviene evitar otros ejercicios más bruscos, como la equitación".

SUJETADOR, EL QUID DE LA CUESTIÓN

El sujetador juega un papel esencial. Ten en cuenta estas recomendaciones:

> Usa uno acorde con tu talla y que sujete toda la zona perfectamente. Hay que considerar la talla de la copa y del contorno, y la forma que mejor se adapta a la de cada pecho.

> Atenta a las siliconas y rellenos que incorpora algunos para el aumento de talla porque no dejan respirar bien la delicada piel.

> Siempre que realices ejercicio, usa uno deportivo para que aguante toda la sesión sin descolocarse. Felicidad Carrera aconseja, para estos casos, "los que mantienen el pecho firme y evitan que con movimiento destense la piel."

LE VENDRÁ BIEN...

...las duchas de agua fría, ya que ejercen sobre las venas y capilares un doble efecto: primero se estrechan y después se dilatan, consiguiendo así que la musculatura se tonifique. Para Carmen Navarro "las duchas de agua fría ayudan a estimular la micro-circulación y tonificar los tejidos. Funciona fenomenal y son un buen hábito".

...Una postura erguida. No encorvar el cuerpo puesto que si tiendes a curvar tu espalda, el pecho cae. A la hora de acostarse, Felicidad Carrera aconseja, aunque no es fácil, "dormir boca arriba sin doblar el cuerpo".