

GUÍA RUNNING MH Preparado, listo, ¡YA!

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

3'80€ en España

**UN 10 EN
SEXO**

LAS 9 CLAVES DE
LA PERFECCIÓN

¿A punto para el bañador?

**CUERPO...
¡DE PLAYA!**

EN SÓLO 4 SEMANAS

BEACH-GYM

TU MEJOR FORMA EN LA ARENA

Práctico

VIAJE SIN ESTRÉS

TU MANUAL DE BOLSILLO



LECCIONES
DE VIDA DE...

**LOS
SUPERHÉROES**

PÁG. 62

**¡NI UN KILO
DE MÁS!**
HAZ ESTO, NO ESTO

**100%
SUSHI
100%
SANO**

UN SUSHI PARA
CADA OBJETIVO

ESTILO
**GAFAS
DE SOL**
8 MODELOS
8 LOOKS

**RETO MH 2012
¿CONOCES
AL NUEVO
FRANK BLANCO?**

PÁG. 86

GROOMING
**REFUERZA
TUS PUNTOS
DEBILES**

JUNIO 2012
Men'sHealth.es



¡Al ataque!

FLOTADORES QUE NOS HUNDEN, SIX-PACKS QUE EN LUGAR DE TABLETAS PARECEN CHOCOLATE A LA TAZA, PAPADAS Y KILOS DE MÁS QUE NOS HACEN PARECER MAYORES... ¿QUIERES QUITÁRTELOS DE ENCIMA? SIGUE LOS CONSEJOS DE NUESTROS EXPERTOS

POR MARÍA DEL MAR PEITEADO

PARA EXFOLIAR



→ Exfoliante de ducha revitalizante de La Biosthetique, (24,50€/200ml). Peppermint Body Scrub de Malin+Goetz, para aplicar dos veces a la semana durante la ducha o baño, (30€/220ml). Exfoliante corporal de albahaca y limón de Korres, ideal para relajar las piernas y suavizar la piel de todo el cuerpo, (6,30€/50ml).

Si quieres acabar de una vez por todas con estos enemigos de tu estética, no te limites a atacarlos por un sólo frente. Lo mejor para olvidarte de ellos para siempre es optar por terapias combinadas. Por eso hemos reunido a un poderoso equipo formado por profesionales de la nutrición, el ejercicio físico y la medicina estética. Toma buena nota de sus sabios consejos.

Objetivo 1 Eliminar el flotador

Te machacas en el gimnasio, ni te acercas a las cañitas... pero ahí sigue ese maldito flotador. “Eliminarlo sólo con abdominales es casi imposible; o aumentas el entrenamiento cardiovascular y mejoras la alimentación, o...”, advierte Marcos Flórez, director de Estaremforma.com. Si no hay manera, prueba con la hidrolipoclasia. “Consiste en romper

la grasa mediante la acción de agua, que se infiltra en la zona a tratar junto con sustancias lipolíticas, y de ultrasonidos, que la licúan para que la elimine el organismo”, explica la doctora María José Barba. Solucionado. Para evitar que vuelva a aparecer el mal trago, hazle caso a la doctora María Dolores Madan, especialista en nutrición, y huye de “los alimentos ricos en grasas ‘trans’”.

PARA REDUCIR



→ **Abdosculpt Day** de **Biotherm Homme**, gel remodelante y reafirmante para abdominales, pectorales y glúteos. (40,50€/200ml). **Ab Rescue Body Sculpting Gel** de **Lab Series for Men**, modela el cuerpo después del ejercicio, definiendo los músculos de la zona abdominal. (37,50€/200ml). **Abdo Lift** de **Vichy Homme**, tratamiento reductor para el contorno de la cintura. (25,99€/150ml). **Body Reducer** para hombre de **Comodynes**, con efecto remodelante y reafirmante de la zona abdominal. (26€/200ml). **Iodex Uomo F** de **Iodase**, con fosfatidilcolina, un activo que reduce la grasa localizada en abdomen y caderas. (48€/100ml). **Abdoslim** de **Germaine de Capuccini for Men**, mejora el aspecto y la firmeza de la cintura y el estómago. (32,50€/200ml). **Adeltgazante esencial 24** de **Sothys**, reduce la silueta haciéndote perder hasta 2,4 cm en 4 semanas. (63€/200ml). **Body sculpt force gel 24 h** de **Maximus for Men**, ayuda a reducir la grasa localizada, y facilita su drenaje y eliminación. (33,44€/200ml).

→ Sérum fluido para el cuerpo de **Laboratorios Didier Rase**, tonifica y suaviza la piel, dándole un aspecto fresco e hidratado, (30€/250ml). **Body Temptation de Mela di Eva**, con feromonas naturales que ejercen un potente efecto de atracción, porque no todo es músculo... (19,90€/200ml). **Spafit concentrado tonificante de The Body Shop**, piel lisa, suave, tonificada y firme, con una fragancia cítrica que revitaliza los sentidos, (25€/100ml).



Objetivo 2 Marcar six-pack

Llevamos años repitiéndotelo: si quieres lucir unos abdominales de impresión, no te queda otra que trabajártelos a conciencia, a base de ejercicio y dieta. Marcos Flórez comparte con nosotros su fórmula secreta para acabar con la grasa abdominal, y destapar tu six-pack de una vez por todas: "Deberías hacer entre 20 y 30 minutos de cinta o de bicicleta, al menos cuatro días por semana; cuando acabes, trabaja tus abdominales a conciencia, y luego sigue con tu rutina habitual". Y por supuesto, cuando acabes, no asaltes la nevera ni te pongas

hasta arriba de bollos. "Intenta llevar una dieta variada, aunque ligeramente más rica en proteínas y baja en grasas de lo habitual", recomienda la doctora Madan. Y si quieres darles a tus abdominales ese pequeño empujoncito que les falta, prueba a someterte a unas cuantas sesiones de radiofrecuencia. "Se trata de un tratamiento no quirúrgico, que se realiza en cabina, en sesiones con una duración de entre 30 y 45 minutos, y que es muy eficaz a la hora de reducir la grasa situada sobre los abdominales y tersar la piel", detalla la doctora Barba.

Objetivo 3 Acabar con la papada

Aunque tiene un componente genético, esta antiestética compañera también aparece por culpa del sobrepeso, o de la flacidez provocada por el paso de los años. ¿Cómo puedes acabar con ella de una vez por todas? De entrada, con una buena dieta baja en grasas y con una *sobredosis* de ejercicio cardiovascular. Si no es suficiente, y siempre que estemos hablando de un exceso de tejido adiposo, lo mejor que puedes hacer es probar con la mesoperfusión o mesoterapia lenta, un tratamiento intradérmico e indoloro que reduce notablemente el volumen de la grasa localizada, además

de estimular y tonificar la piel. Todo esto se consigue a base de inyecciones subcutáneas (tranquilo, casi no duelen: sólo alcanzan una profundidad de entre 2 y 13 milímetros). El tratamiento puede durar desde 5 a 45 minutos, según las necesidades del paciente. Si no te acaba de convencer esto de los pinchazos, también puedes probar con los ultrasonidos, esas ondas *milagrosas* que deshacen las células grasas. Si la causa es la flacidez, intenta acabar con ellas a base de radiofrecuencia, que tensa la piel y aumenta la producción de colágeno.

Objetivo 4**Olvidate del sobrepeso**

Dieta, dieta, dieta y dieta. Amigo, éste es el camino más rápido y efectivo para acabar, de una vez por todas, con esos kilos de más. No te descubrimos nada nuevo. "Sigue una dieta variada y escrupulosamente mediterránea, y toma tres lácteos desnatados al día, entre dos y tres frutas, y dos raciones proteicas", recuerda María Dolores Madan. Los fritos, una vez por semana (como mucho), y los postres, sólo para fiestas y ocasiones muy especiales... Y, por supuesto, no te olvides de visitar el gimnasio a menudo. Ten meridianamente claro que te tocará ser perseverante. "Sé constante, prométete ir al menos tres días por semana, y no te saltes la cita por nada ni por nadie", recomienda Marcos Flórez. Y el fin de semana, para redondear, regálale una buena sesión de carrera, bicicleta o patines. Si estás haciendo las cosas bien pero te falta un último empujoncito, sigue el consejo de la doctora Barba: "Recurre a la mesoperfusión para que las microinyecciones activas aceleren aún más la quema de grasas".



→ Camisetas de Spanx for Men, reducen los michelines y la tripa, y definen el torso y los abdominales (entre 78€ y 82€, según modelo. De venta en el Corte Inglés). Short reductor body tonic de Garnier, te ayuda a perder centímetros en abdomen, muslos y glúteos, gracias a una fórmula adelgazante encapsulada. (24,89€). Meso-sculpt de Filorga, un programa inspirado en la mesoterapia, que reduce los depósitos de grasa y reafirma la piel. (169 €). Siluet W&M de Cosmabelle, un sistema de cavitación de uso doméstico, que elimina el exceso de grasas a base de ultrasonidos. (1.190€).

NUESTROS EXPERTOS

■ **Marcos Flórez**, director de Estarenforma.com, entrenadores personales a domicilio (Madrid, tel. 915 766 143).

■ **María José Barba Martínez**, directora de las clínicas que llevan su nombre (Madrid, tel. 915 568 079, Zaragoza, tel. 976 213 666).

■ **María Dolores Madan**, especialista en nutrición, dietética y medicina estética y directora de la clínica que lleva su nombre. (Santa Cruz de Tenerife, tel. 922 245 851).