

CUERPO

TRATAMIENTO EXPRÉS ANTIMICHELINES

Si las vacaciones te han regalado algún que otro michelín, en EGO te recomendamos el tratamiento Coolsculpting (Maribel Yébenes, Paseo de la Habana 14, Madrid). Es la última alternativa a la liposucción aprobada por la FDA y la CE que consigue reducir tallas de forma permanente, segura, eficaz sin cirugía y pudiendo reanudar tu vida normal al salir de la cabina. Esta tecnología desarrollada por científicos de Harvard utiliza el frío controlado para matar las células de grasa. Literalmente, las congela hasta eliminarlas, de forma natural, gracias a la criolipólisis. Durante unos días notarás la tripa un poco hinchada y sensible, sin dolor y con resultados en un mes aprox.

EJERCICIOS EXPRÉS PARA RECUPERAR EL TIPO

Después del verano toca recuperarse de los excesos. Si tienes pensado volver al gimnasio (más te vale), José Luis Cortina, *personal trainer* de My Work Out Studio (Larra 19, Madrid) recomienda la siguiente tabla de ejercicios para empezar a mover el cuerpo: sentadillas, tijeras con mancuernas, peso muerto, flexiones, *press* de hombro, remo y dominadas. "También puedes empezar en casa realizando sentadillas, flexiones cerradas para tríceps, peso muerto con una bolsa llena de *bricks* de leche, transportar de un lado a otro una maleta pesada con una mano... De esta manera provocarás mayor gasto metabólico", apunta el experto.

RITUAL 'FITNESS' A MEDIDA

Javier González experto en fitness y director del espacio JG Fitness Coaching (Sagunto 15, Madrid) ha diseñado BodyXtreme (25 €) un ritual de entrenamiento para reeducar tu salud y tu cuerpo. Los objetivos son la quema de grasa y pérdida de calorías prolongadas en el tiempo. ¿Cómo? Mediante una tabla donde predominan los ejercicios cardiovasculares combinados con fuerza y resistencia, centrándonos en el abdomen, brazos, piernas y glúteos. Solo son necesarios 45 minutos de ejercicio al día y 2-3 sesiones a la semana.

ERES LO QUE COMES

Como es lógico, en verano te habrá costado un poco más llevar una dieta saludable. El pescaíto frito, los helados y los cócteles son una tentación a la que es muy difícil decir que no. El nutricionista Toni Guerrero recomienda que "para recuperarte, empieza la semana realizando una dieta *detox* basada en alimentos ricos en fibra, drenantes y muy saciantes: piña, calabacín, cebolla, té verde y espárragos. Siempre respetando la ingesta de tres frutas diarias y una carga de proteínas sin excesos".

CUÍDATE Y MÍMATE

Al igual que prestas atención a tu cara... ¡haz lo mismo con tu cuerpo! En otoño e invierno tendemos a olvidarnos de él. Sé más listo y ponte en marcha con la operación 'cuerpo 10' antes de que las temperaturas empiecen a subir. Además del ejercicio, una nutrición cuidada y correcta y algún que otro tratamiento que te puedas hacer, aplica geles y cremas hidratantes para mantener equilibrado el pH y evitar que se seque cuando cambie el tiempo. ¡Ah! y también te recomendamos todo tipo de cremas reductoras, son perfectas para acelerar todo el proceso *detox* y la remodelación corporal. Así estarás fantástico antes de lo que esperas.



1. TRIUMPH & DISASTER. Gel de ducha YLF con ingredientes hidratantes y antioxidantes. 40 €.

2. HOUSE99. Crema hidratante para pieles tatuadas. 25 €.

3. BIODERMA. Crema Atoderm hidratante 24 horas para pieles secas y muy secas. 14,95 €.

4. SOMATOLINE. Crema de tratamiento que reduce cintura y abdomen en 7 noches. 39,90 €.

5. SWISSE. Crema ultrahidratante Argan Oil Body Cream. 20 €.

6. SEPAI. Crema *antiaging* global corporal Body Recovery. 85 €.

