www.instyle.es

InStyle

Nº 189 • MAYO 2020

A LOS QUE NOS CUIDAN Y PROTEGEN
¡GRACIAS HÉROES!

ESPECIAL FITNESS
PONERSE EN FORMA (Y VESTIRSE PARA LA OCASIÓN)

100
PROPUESTAS PARA CUANDO LLEGUE EL PRIMER BAÑO

"AHORA TENGO CONFIANZA EN MÍ MISMA, NO ESPERO QUE NADIE ME DÉ PALMADAS EN LA ESPALDA"
Katie Holmes en casa

Todo en la vida es Cambio
LA ESTÉTICA *LADY* SE RENUEVA CON VESTIDOS PODEROSOS

ESPAÑA 3,95 € • CANARIAS 4,10 €
8 428019 000538 00189

Siéntete FIT

LA SEGURIDAD EN UNA MISMA ES PARA LA MAYORÍA DE LAS ESPAÑOLAS (74%) UN FACTOR QUE DETERMINA LA BELLEZA. ESTAS **IDEAS PARA PONER EN PRÁCTICA EN EL HOGAR** (Y ALGUNAS FUERA DE ÉL) SUPONDRÁN UN AGRADABLE EMPUJÓN DE AUTOESTIMA.

¿SABÍAS QUE?

Según un estudio realizado por Birchbox entre 5.000 mujeres españolas de 18 a 60 años, solo el 13% afirma encontrarse a gusto con su cuerpo.

BUENOS HÁBITOS

A la hora de la alimentación, importa el qué, pero tanto o más el cómo. "Conviene escoger **comida de mercado** y productos en su punto de maduración; no desechar **la cáscara** de algunos alimentos, ya que ahí se concentran los **fitonutrientes,** y aplicar técnicas de cocina saludables, como el salteado a **temperatura baja** o el **vapor",** advierte la psicóloga y nutricionista Itziar Digón. La **vitamina D,** que el cuerpo produce cuando se expone al sol, es ahora más imprescindible que nunca. Se encuentra en pescados, huevos y lácteos.

BODY POSITIVITY

Este cuño anglosajón, convertido en proclama de Instagram –*hashtag* mediante–, busca igualar la idea de sentirse bien a la de perder peso. Es la inspiración de los nuevos productos adelgazantes. "Se trata de un término que lleva a que desaparezca el concepto, antaño ampliamente utilizado, de 'crema milagro'. Hemos entrado en un discurso global donde el comer bien y el hacer deporte han calado en nuestras vidas como nunca. La consumidora cada vez está más informada y quiere que **las promesas cosméticas se cumplan"**, reflexiona Mónica Martín, jefa de producto de Elancyl, firma de los laboratorios Pierre Fabré que acaba de estrenar la *app Slim Coach*, una guía interactiva que ofrece desde recetas hasta tutoriales de sesiones deportivas, pasando por consejos de belleza.

1. 'Pro' esfuerzo *My Coach!*, de Elancyl, se inspira en el metabolismo del deportista para quemar grasas. 35 €; (elancyl.com).
2. 100% vegetal *Aceite de Abedul*, de Weleda, drena, reafirma y reduce volumen y celulitis. 22,90 €; (weleda.es).
3. Piel sensible *Reductor natural 7 noches*, de Somatoline, sin efecto térmico. 49,95 €; (somatolinecosmetic.com).

Antes de empezar

SUPLEMENTOS, ¿DE QUÉ TIPO?

No se necesita recurrir a fármacos para perder grasa y volumen. **La fitoterapia,** basada en el uso medicinal de las plantas, puede ser una gran aliada. "Son complementos alimenticios **100% vegetales** que disminuyen la sensación de hambre de una forma sana y saludable, sin efectos secundarios importantes y siempre prescritos por médicos", destaca Mª José Crispín, médico nutricionista de Clínica Menorca. Entre los ingredientes más eficaces, **extracto de alcachofa** (drenante, favorece la digestión), **garcinia cambogia** (quemagrasas y saciante), **yoduro potásico** (aumenta la actividad metabólica) y **té verde** (antioxidante).

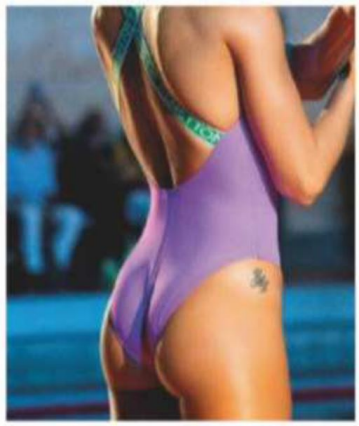
REDESCUBRIR LA PIEL

"La exfoliación es vital para que los principios activos de los tratamientos actúen", asegura Bow Pathumset, directora de The Organic Spa. Mejor **realizarla en seco,** "para lograr una limpieza profunda de las células muertas de la dermis de forma totalmente respetuosa", y con ingredientes naturales, a base de flores, especias e incluso frutas -como el polvo de la cáscara de coco- que, gracias a su granulometría, además de eliminar la primera capa de células muertas **mejora la microcirculación.** Recuerda: siempre en movimientos circulares y en sentido ascendente, desde los pies hasta el rostro.

1. En seco Cepillo con cerdas de agave *Body Brush*, de Aromatherapy Associates, 35 €; (mumona.com).
2. Tres en uno Exfoliante, reductor y reafirmante *Cacao Sense*, de L'Elifexir, 16,85 €; (elifexir.com).
3. Natural *Muesli Exfoliante Crujiente Almendra*, de L'Occitane, con copos de almendra y azúcares, 19 €; (loccitane.es).
4. Antioxidante A base de pepitas de uva y azúcar moreno, exfoliante *Vid Divine*, de Esdor, 23,85 €; (esdor.com).

IDENTIFICA EL PROBLEMA

La operación biquini se concentra en los **tres meses** antes del verano (entre febrero y mayo se eleva la demanda de cirugías corporales). Detecta antes por dónde "atacar".



UNOS KILOS DE MÁS

Al margen de dieta y productos que deshagan los **acúmulos de grasa,** para las farmacéuticas Marta Barrero y Elena Ramos, de The Secret Lab, la clave está en movilizar grasas con herramientas como el láser lipolítico.

PIEL "FOFA", SIN TONO

Este problema que acusan los cuerpos que se mueven como un flan se llama **flacidez** y aumenta un 27% entre los 28 y los 54 años. La cosmética debe favorecer la producción de colágeno y elastina y los tratamientos incidir en la vascularización y reafirmación de tejidos.

SE VE LA "PIEL DE NARANJA"

Una afección que padece el 90% de la población y que se llama **celulitis.** Según Barrero y Ramos, conviene optar por masajes (mecánicos o manuales) que reactiven los procesos fisiológicos.

Ponte en marcha

EL 'HIIT' INTELIGENTE

El entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT) es el único que **quema grasas estando en reposo.** Según la *American College of Sports*, el gasto calórico se eleva entre un 6% y un 15% las dos horas posteriores a realizar el ejercicio. Los últimos dispositivos tecnológicos adoptan la práctica con programas que implican entre **80 y 100 grupos musculares** y son un excelente complemento de los tratamientos corporales, ya que drenan la grasa que ha sido movilizada.

Fiitness *Huber 360 Fiit*, de Lpg. Desde 20 €, 10 min. Centros Lpg; (endermologie.es).

VIENTRE FIRME

Los **hilos tensores** son de lo más efectivo para generar colágeno y tensar el abdomen. "Los resultados óptimos se consiguen en casos con una **flacidez leve o moderada**, como en la recuperación **posparto,** si no ha habido un aumento de peso exagerado", afirma la doctora Neus Tomás, que los inserta en Clínica Tufet, en Barcelona (*Hilos Princess*, l. 200€) y aclara que es un tratamiento indoloro. Combinarlo con electroestimulación mejora la musculatura.

El cóctel *Unique Pink Collagen Plus MY Yébenes*, 95 €; (pinkcollagenplus.com).

ZONA REBELDE

"Despertar músculos que nunca se han utilizado y que, precisamente, son aquellos que acumulan más grasa". *El método Sakuma* (Kitsune Books, 11,90 €), *best seller* del experto japonés en *fitness* Kenichi Sakura, te ayuda, dedicando solo 4 minutos al día, a **fortalecer músculos olvidados** de los glúteos. En cabina, *Winback* (Instituto Montemauro, 90 €/sesión), una avanzada radiofrecuencia que nació como tecnología para la regeneración muscular y que funciona por diatermia (calor desde las capas inferiores a las superiores), combate la flacidez.

Glúteos firmes Sérum con efecto elevador *Back Up 3D*, de Talika, 39,90 €; (talika.es).

¿SABÍAS QUE?

El 93% de las españolas cree que la sociedad sigue imponiendo un canon de belleza femenino, según la encuesta realizada por Birchbox como base del *Estudio de la mujer*. Ojo también a estos porcentajes:

81%

de la población fracasa a la hora de realizar una dieta, según datos de la SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad).

69%

de españolas de entre 18 y 60 años reconoce haber seguido tratamientos para cambiar su figura alguna vez (encuesta Birchbox a 5.000 mujeres).

21%

de las conversaciones digitales sobre cuidado corporal se refieren a cremas reafirmantes y anticelulíticas (*social listening* realizado por STANPA).

CENTRA EL TIRO

El triunvirato de activos con mayor puntería **anticelulítica** lo forman la **cafeína,** para eliminar líquidos y toxinas y combatir la celulitis dura; las **algas,** que disuelven acúmulos grasos y celulitis blanda; y la **hiedra,** para reducir la hinchazón. Da en la diana con el **masaje:** "En glúteos se utiliza el puño; en el vientre se masajea desde el ombligo hacia los lados; en los brazos se alisa de abajo a arriba; y en los muslos se realiza un movimiento hacia el interior y el exterior", recomiendan los expertos de Filorga.

1. Efecto mesoterapia *Meso Reductor Anticelulítico*, de +Farma Dorsch, 37 €; (friddadorsch.com).
2. Masajeador *Massroller Body Sculptor*, de Massada, con luz LED y electroestimulación. 125 €; (massada.es).
3. Afina, alisa y tonifica Bálsamo reductor *Nutri-Modeling*, de Filorga, 39,90 €; filorga.com).

CORTAR LAS ALAS (DE MURCIÉLAGO)

Así se conoce a los "brazos salero", que han perdido tonicidad "fruto de cambios bruscos de peso y de dietas cargadas de alimentos procesados", afirma la esteticién Carmen Navarro. La experta aconseja apuntarse a **zumos reafirmantes:** "De arándano negro para tensar; de jengibre, que estimula los receptores termosensibles de la zona y el riego sanguíneo; y de vitamina E por su gran acción antioxidante". En cabina, el protocolo recomendado es *Medestec* (Centros Carmen Navarro, 100/sesión), un **regenerador natural** que calienta los tejidos, revitaliza a nivel celular y mejora la elasticidad.

Reafirmante Bálsamo con iris, aceite de pepitas de uva y karité *Vinosculpt*, de Caudalie, 28,60 €; (caudalie.com).

ENTRENAR EN CASA, PERO BIEN

La cuarentena nos ha traído alguna cosa buena. Como estas **clases de entrenamiento guiadas** por expertos que puedes practicar *indoor* siempre que lo necesites.

PILATES Y MÁS

La entrenadora personal (de Pilar Rubio, entre otras) e instructora de Pilates, Noe Todea, nos regala estimulantes *masterclasses* en noetodea.es y clases en directo en su Instagram @noetodea.

TODOS LOS DÍAS

De lunes a domingo, Metropolitan (clubmetropolitan.net) ofrece siete clases virtuales (gratis) que incluyen tonificación, cardio, *body mind* y coreografías. La plataforma *Entrena en casa* permite hacerlo por libre.

ALTA INTENSIDAD

El fisioterapeuta y entrenador personal de HIIT Toni Font guía su método de entrenamiento a través de viodeollamada. Desde 5 €/sesión; 640 039 865.

1. Máxima sujeción *Ultimate Run Bra*, de Shock Absorber, 53 €, para *running* y entrenamiento; (shockabsorber.es).
2. Ejercitar Tubo elástico ajustable, de Reebok, 19,95 €; (deporvillage.com).
3. Para yoga Rueda antideslizante y resistente al sudor, de Reehut, 27 €; (amazon.es).

Espacio de bienestar

TODA OÍDOS

El **podcast** creció el pasado año a un ritmo aproximado de un 30% (Apple, Ivoox, Speaker y Spotify). Ponte los cascos y descubre lo que este formato, junto a las ***apps,*** tiene que contarte acerca de la salud y la belleza.

EL PODCAST DE CRISTINA MITRE La periodista, autora del blog *thebeautymail.es* y del libro *Mujeres que corren*, hace que los domingos desayunemos con interesantes charlas sobre deporte, alimentación, psicología o sexualidad.
CIENCIA Y COSMÉTICA Raquel Marcos, química de sobra conocida en Instagram como @cosciencia, desgrana en su *podcast* dudas sobre cosmética ecológica, parabenos o el papel de la mujer en la ciencia.
THE GOOP PODCAST Gwyneth Paltrow a los micrófonos sienta desde a Oprah hasta a la actriz Kerry Washington para hablar de dietas, ansiedad y tratamientos.
PETIT BAMBOU Merece la pena reseñar esta *app* de programas con meditaciones guiadas y colaboradores expertos en psicología y *mindfulness*. Cuesta6 €/mes.

ACEITE PARA ILUMINAR

Un aceite que incluya el betacaroteno de la zanahoria o algún ingrediente de color amarillo dorado, como el buritÍ -néctar de los dioses del Amazonas, así se le conocía- dará a la piel un **aspecto saludable y con *glow,*** casi como si se aplicase un autobronceador o un maquillaje iridiscente. Utilízalo después de la ducha, sobre la piel húmeda y en todo el cuerpo, para nutrir en profundidad, o en seco **sobre clavículas y escote** para añadir un toque de sensualidad.

Protege y repara *Summer Body Oil*, de Rowse, incorpora vitaminas A, D y E. 42 €; (rowse.co).

RITUAL EN CASA

"Darnos baños de sal con agua caliente durante 10-15 minutos ayuda a **eliminar toxinas** y drenar líquidos", advierte Paz Torralba, directora de *The Beauty Concept*. Además, el agua entre 32 y 35 grados alivia pequeños dolores. Si, además de salud, **buscas sentirte a gusto** en tu baño, conviértelo en un santuario de relax, escoge aceites esenciales de lavanda o loto sagrado y rodéate de aromas predilectos para vivir un momento *Proust* único. ¿El final redondo? Una **almohada para los ojos** que puedes pulverizar con una bruma calmante (previo paso por el microondas o el frigorífico, dependiendo del efecto que busques) o el 'corto' encargado por Lush a Phoebe Arnstein *We are Bathers*, que viaja por el mundo para descubrir cómo los rituales de baño dan forma a la identidad de las personas.

1. Puro relax Almohada para los ojos *The Ritual of Jing*, de Rituals, 14 €; (rituals.es).
2. Balsámico *Baume de Douche Réconfortant*, de Payot, limpia y nutre la piel con miel de flores y aceite de algodón, 19 €; (payot.com).
3. Buen rollo Vela perfumada *Sweet Pomegranate*, de HEMA, 15 €; (hema.com).
4. Flores Pétalos de rosa, jazmín y violeta en *Terra de Flors*, de Palmaria Mallorca. 33 €, edt 100 ml; (palmaria-mallorca.com).

NOCHE DE PAZ

Duerme 8 horas y estarás más fuerte. "Durante el sueño, las células se regeneran y se llevan a cabo las funciones necesarias para mantener el **equilibrio del sistema inmune",** asegura el doctor Carlos Gutiérrez, coordinador médico en SHA Wellness.

A pierna suelta *28 Night Relaxing Program*, de Glo, con II plantas medicinales. 20 €; (glo910.com).

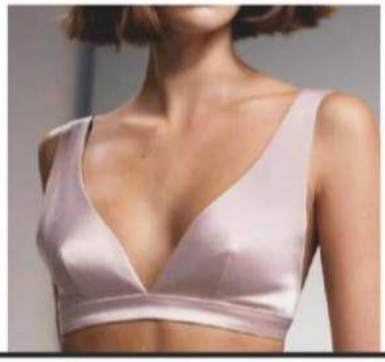
¿SABÍAS QUE?

"El 34% de los españoles afirma estar al día de las tendencias para el cuidado personal", según un estudio presentado por la consultora Kantar. Las marcas *zero waste*, que preservan el medioambiente, son las preferidas. En la imagen, *Charcoal Desodorant*, de Solito, 13,95 €; (kriim.com).

MIRA ARRIBA

Al no tener acúmulos grasos, la zona del escote se arruga con facilidad. **Minerales y plantas** como el girasol acudirán al rescate devolviéndole tonicidad. Este ejercicio que propone Carmen Navarro para realizar en casa **te relajará y reafirmará** a partes iguales. "Hazte con una pelota de tenis y junta las palmas de las manos manteniéndolas a la altura del esternón. Aprieta y afloja en series de diez".

1. Hidrata y reafirma *Extreme Firming Neck & Decollete Cream*, de Ahava, incorpora minerales del Mar Muerto. 62 €; (ahava.com).
2. Efecto tensor *Extra Firming Cou & Décolleté*, de Clarins, un cóctel de II extractos de plantas, 80 €; (clarins.es).
3. Antiedad global Con un complejo reafirmante de oligopéptidos, *Bust-Lift Expert*, de Lierac, 39 €; (lierac.es).



ENSEÑA PIERNAS

"Tres de cada diez mujeres españolas reconocen que les da vergüenza mostrar sus piernas únicamente por un tema de aspecto", aseguran desde la firma Sally Hansen. Si te resistes, apúntate al **"efecto media"**. ¿Qué quiere decir? Ganarle un tono a la piel **-con maquillaje o autobronceado-** para disimular venitas, rojeces y demás imperfecciones. Ojo, porque un ligero bronceado ayuda a disimular la celulitis. Para un tono igualado, no olvides exfoliar antes a conciencia rodillas y talones, las zonas más secas.

1. Photoshop Es el efecto de *Medias Invisibles*, entre el maquillaje y la crema. 46 €; (mediasinvisibles.com).
2. Gradual El agua incolora *Tanning Water*, de Sally Hansen, proporciona un autobronceado progresivo. 14,95 €; (sallyhansen.es).

TEXTO: MARÍA ELVIRA.../ FOTOS: IMAXTREE, DR.