

CONQUISTÁ EL CUERPO QUE *siempre soñaste*

¡Basta de excusas! Merecés ser dueña de un cuerpo del cual estés orgullosa, y vamos a ayudarte a que lo logres. No prometemos que sea una tarea súper sencilla, pero te garantizamos que si estás comprometida con vos misma, ponés voluntad y te aliás a la continuidad, realmente vas a sorprenderte de tus propias curvas en un tiempo récord.

Por Laura Lagomarsino

La idea es buscar soluciones a través de un megaplan interdisciplinario que contemple el tripode básico para sentirte saludable: tu alimentación, tu entrenamiento y las opciones en fórmulas cosméticas y tratamientos estéticos que podés encontrar para mejorar la calidad de tu piel. Además, la motivación sobra: ¡faltan solo días para que explote el verano! Andá eligiendo tu traje de baño favorito...

FASE I

NUTRI TIPS PARA BAJAR DE PESO

El verano es la estación donde el cuerpo es el protagonista indiscutido. Si tus curvas son

perfectas y la (poca) ropa te queda im-pe-cable, entonces, ¡bienvenido el calor! Pero... ¿qué pasa si la balanza no está de tu lado?

Si los meses de invierno dejaron huellas en tu cuerpo y sos de las que ya están ideando las excusas para no usar bikini cuando las inviten a la pileta, es hora de una *diet emergency*. No desesperes, porque las ventajas de iniciar un plan de alimentación hipocalórico en esta época del año son muchas. En los meses más cálidos nuestro organismo no necesita la misma cantidad de calorías que durante el frío invierno. Usualmente ingerimos alimentos más livianos, frugales y frescos, el cuerpo pide mucho líquido y, por lo general, nos movemos más. La mayoría de las actividades que realizamos durante

las vacaciones, como nadar, hacer footing en el parque y caminar en la playa, contribuyen a quemar calorías y hacer perder peso más rápido. La licenciada María Alejandra Raichuni, directora del Centro Integral de Nutrición que lleva su nombre (www.alejandrairaichuni.com.ar), propone un plan alimentario y diferentes recetas y consejos para eliminar hasta 3 kilos en 15 días*, -y lo más importante- sin maltratar a tu cuerpo.

(* Para aquellas personas sanas que no presenten alguna patología o enfermedad).

•HIDRATATE MUCHO

Más del 65% de nuestro cuerpo es agua, y por consiguiente es imprescindible que el aporte de este elemento sea suficiente. "Durante los



MEGAPLAN:
NUTRICIÓN
+ FITNESS
+ ACTIVOS
COSMÉTICOS +
TRATAMIENTOS
ESTÉTICOS



meses de verano las altas temperaturas nos hacen transpirar perdiendo mayor cantidad de líquidos y minerales que debemos reponer necesariamente", explica Raichuni. La cantidad de agua a ingerir surge de tomar como referencia la cantidad de calorías a consumir y, a partir de este dato, se determina cuánto se debe beber, es decir, 1 mililitro de agua por 1 caloría. Según la especialista, para calcular la cantidad de líquido que necesitamos se divide el peso corporal por 30. Por ejemplo, si una mujer pesa 60 kg, dividido 30 debe beber 2 litros.

Hoy las opciones en bebidas acalóricas son muy variadas: se puede optar entre agua mineral, aguas saborizadas, gaseosas y jugos light, infusiones y mate.

•SENTITESATISFECHA

En almuerzos y cenas es importante incluir, antes de sentarse a la mesa, dos vasos de agua para aumentar el valor de saciedad, ensaladas de verduras de hoja, lechuga, apio, escarola, rúcula y tomate o verduras cocidas, acelga, espinaca, zucchini o zapallitos. Además, finaliza tus comidas con 1 fruta chica de estación. *"Siempre recordá que cuanto más colorido es el plato, más contenido vitamínico y mineral nos aporta, así que variá los vegetales para aprovechar sus propiedades al máximo"*, explica la licenciada.

•OLVIDATEDELASGALLETITAS

Limitá al máximo las harinas refinadas, como pastas simples (fideos) o rellenas (ravioles, capelletis, etc.), pan blanco, galletitas de harina de trigo y amasados de pastelería -estos últimos además son ricos en grasas saturadas y ácidos grasos trans-. *"Son productos adictivos que siempre nos dan ganas de más y poseen un alto valor calórico, por eso es mejor mantenerlos alejados y ni probarlos para evitar tentaciones"*, comenta Raichuni.

•HUESOSFUERTESSIN ENGORDAR

Según datos de la *International Osteoporosis Foundation*, 9 de cada 10 mujeres consumen en promedio la mitad de calcio recomendado por día. Según un estudio publicado en el *Journal of the American College of Nutrition*, las mujeres que consumen elevadas cantidades de calcio son también las que logran perder más peso y grasa corporal, independientemente del nivel de ejercicio físico que realicen. Por eso, *"incluir lácteos descremados, como quesos con bajo contenido*

CAPSULAS MILAGROSAS

Es un método de modelación corporal natural no invasivo que combina actividad física en módulos térmicos, oxigenoterapia y presoterapia. En conjunto, con constancia y siguiendo el plan de nutrición recomendado para cada mujer, el método no sólo modela y reduce considerablemente centímetros, sino que ayuda a disolver las adiposidades localizadas, tonificar los músculos, eliminar toxinas, además de favorecer la circulación y generar una desintoxicación de las células, logrando una mejor elasticidad y textura de la piel. El secreto del éxito de este método es la exacta combinación de movimientos y oxígeno activo, lo que logra un bienestar general de todo el organismo.

• En Figurella, desde: \$2.300 por 20 sesiones de módulo térmico y oxigenoterapia.

en grasa —ya sean blancos, frescos, o muzzarellas— es fundamental para aumentar el consumo necesario de calcio sin incorporar abundantes calorías”, aconseja Raichuni.

• SE ESTRATEGIA PARA ELEGIIR

Cumplir con 4 comidas sanas y equilibradas en volúmenes moderados es una de las claves del éxito. “Optá por alimentos frescos ricos en agua, fibras, vitaminas y minerales. Mejoran y regularizan el tránsito intestinal y son de baja densidad energética, es decir, más volumen y menos calorías”, sugiere la nutricionista.

• EVITÁ EL DÉFICIT PROTEICO

Todos aquellos alimentos que contengan proteínas proveen un apoyo estructural para la piel y los huesos. Por eso es imprescindible consumir proteínas en una dieta balanceada para perder peso. “Incorporalas en forma de carnes blancas, carnes rojas magras (cudril, lomo, pecheto), jamón cocido desgrasado y pastrón, entre otros”, recomienda la profesional. En caso de que seas vegetariana es fundamental que consultes con un médico nutricionista si tu dieta reemplaza correctamente a las proteínas animales, con el fin de evitar problemas nutricionales.

FASE II

GYM: QUEMAR CALORÍAS, DRENAR Y ENDURECER

En el fondo del último cajón de tu placard se encuentra una vieja amiga: tu bikini. Pero seguramente el invierno dejó sus huellas y tu cuerpo todavía no está en el punto justo para que el traje de baño te quede soñado. Por eso te presentamos una rutina de ejercicio físico llamada *Linfocol*, desarrollada por el profesor Daniel Meaglia, director de *Movimiento &*

Salud (www.movimientoy salud.com.ar) y de *Promesa* - Programa Médico Multidisciplinario de Educación, Salud y Adelgazamiento (www.promesa.com.ar). El objetivo físico de esta práctica es mejorar la frecuencia circulatoria y el retorno venoso (flebotonías) evitando la retención de líquidos. Se trabaja además la estabilidad de la postura ejercitando los grandes grupos musculares, la columna vertebral y las cápsulas articulares.

“Se debe realizar en días alternados caminatas en una marcha moderada, con una frecuencia mínima de dos veces semanales y se calcula entre 15 y 30 segundos para cada movimiento en los diferentes planos”, explica el Prof. Meaglia. Y continúa: “Es un ejercicio ideal tanto para las personas que quieren bajar de peso, como para las que desean mantenerse, ya que evita la inflamación de los miembros inferiores, que son los más problemáticos en la mayoría de las mujeres”.

• ABC DEL LINFACOL

La técnica, muy simple y adaptada, se trabaja en 3 planos (de pie, sentada en una silla y acostada en el piso). Cada plano consta de 3 ejercicios, por ejemplo:

DE PIE

1° PASO: Parate con tus piernas separadas el ancho de tus hombros y los brazos a 90 grados. Realizá la extensión y flexión de la pierna derecha y alternala con la izquierda. Asegurate de llevar tus rodillas lo más arriba que puedas para que la sangre llegue a los grupos musculares por demanda de oxígeno. Esa es una repetición. Hacé 10 con cada pierna.

2° PASO: Colocá tu pierna derecha estirada en un banco o bien pedile ayuda a tu personal trainer y ubicá tu pie a 90 grados. Elongá bajando levemente tu torso hacia tu rodilla, sin

sentir dolor, pero logrando el estiramiento. Mediante este ejercicio se logra la compresión de los isquiotibiales para activar la circulación sanguínea. Mantené la postura por 30 segundos. Esa es una repetición. Hacé 2 con cada pierna.

3° PASO: Parate con tus piernas separadas el ancho de tus hombros y colocá tu pie derecho en punta. Llevá tu rodilla hacia los lados generando una especie de temblequeo para propiciar el drenaje. Es importante que relajes los músculos y distiendas tu pierna. Esa es una repetición. Hacé 3 con cada pierna.

SENTADA

1° PASO: Sentate en un banco con las piernas flexionadas, los pies en punta, tu espalda derecha y los hombros hacia atrás. Separá tus piernas y pies simultáneamente y volvé a juntarlos para trabajar abductores y aductores. Esa es una repetición. Hacelo 10 veces más.

2° PASO: Con tu espalda recta, levemente inclinada hacia adelante y las manos colocadas en tus rodillas mirando hacia afuera, abrí y extendé lo máximo que te permita tu cuerpo sin sentir dolor. Mantené la postura por 30 segundos. Esa es una repetición. Hacé 2 más.

3° PASO: Volve a sentarte con las piernas flexionadas y abiertas, los pies en punta, tu espalda derecha y los hombros hacia atrás. Subí y bajá los talones para realizar un temblequeo que propicie el drenaje y relaje tus músculos. Esa es una repetición. Hacelo 3 veces más.

ACOSTADA

1° PASO: Recostate boca arriba en una colchoneta, asegurate de que tu cintura y espalda estén completamente apoyadas durante todo el ejercicio. Subí ambas piernas e imitá el movimiento del pedaleo (bicicleta). De esta manera se produce la activación de la circulación. Mantené la postura y hacelo 10 veces.

2° PASO: En la misma postura que el ejercicio anterior, subí y estirá ambas piernas y llevá tus talones lo más arriba que puedas. Apoyá tus manos en las rodillas para asegurarte de no flexionarlas. De esta manera se realiza la compresión de ambas piernas. Mantené la postura por 30 segundos. Esa es una repetición. Hacé 2 más.

3° PASO: Llevá tus piernas a 90 grados (semi flexionadas) y pataleá suavemente para realizar el drenaje a favor de la gravedad. Chequeá que tus músculos se distiendan. Esa es una repetición. Hacelo 3 veces más.

Lecturas que HACEN BIEN

Si querés aprender más conceptos sobre cómo llevar una vida saludable y alimentarte correctamente para que tu organismo se equilibre, aumentando tu energía y la calidad de tu piel, te recomendamos sumar a tu biblioteca estos 3 títulos:

- "La Fórmula Genética de 3 Semanas", Dr. Rubén Mühlberger (Editorial Golden Company)
- "Rejuvenecer sin Cirugía", Dr. Sergio Escobar (Editorial Del Nuevo Extremo)
- "Alimentación Fisiológica", Dr. Luis Sananes (Distal Libros)



necesario ser constante y aplicar el producto diariamente para observar resultados óptimos", afirma la especialista.

A continuación, enumeramos las 10 últimas creaciones que la ciencia desarrolló para el 85 al 98% de las mujeres, que pasada la pubertad y sin excepción, padecen algún tipo de afección estética en su piel como adiposidad localizada, flaccidez, várices, deshidratación, edema, o piernas cansadas, entre otros males.

1 Extracto de semillas de sándalo

Es un extracto fitoquímico que contiene un 20 % de ácido Xymenynico, el cual aumenta la detoxificación celular y la capacidad antioxidante. Fortalece la matriz extracelular, aumenta la elasticidad y la turgencia de la piel drásticamente.

2 Dihidromircetina

Es un componente del árbol de la cera, que disminuye la síntesis de adipocitos, aumenta la degradación y disminuye la formación de lípidos.

3 Liporeductyl

Es un pro-liposoma (mecanismo de liberación del activo) que contiene una mezcla de activos anti-adiposidad combinados con las propiedades de un tripeptido. Reduce las grasas localizadas y mejora la circulación sanguínea; también es venotónico.

4 Nanosferas CCC

Están formadas por un soporte inerte de partículas de un tamaño menor a 100 nm (nanómetros) embebidas en cafeína, centella asiática y castaño de indias. Garantizan un efecto prolongado de la actividad de los extractos naturales y mayor eficiencia.

5 Adiposlim

Modela la célula grasa estimulando la ruptura del triglicérido y evitando la formación del mismo. Aumenta los niveles de lipólisis.

6 Ivy Extract

Contiene hederina, una sustancia activa para la protección de los vasos sanguí-

neos y disminuye su permeabilidad. La hiedra contribuye a la reabsorción de los edemas.

7 Extracto de Brusco

Disminuye la fragilidad capilar debido a su contenido de un flavonoide llamado rutina, que mejora las condiciones hemodinámicas de la circulación de retorno. Las saponinas que posee le confieren propiedades vasoconstrictoras, descongestivas y antiinflamatorias. Además mejora la hidratación dérmica.

8 Redumodel

Ingrediente cosmético activo de eficacia comprobada para el tratamiento de la mala circulación y reducción de medidas, compuesto por L- carnitina, menta, té rojo y naranja amarga, que además alivian las piernas cansadas.

9 Extracto de Yerba Mate

Estimula la lipólisis -ruptura de lípidos- colaborando en la reducción corporal. Además, los principios activos que contienen sus hojas son antioxidantes y termogénicos, y tiene vitaminas B1, B2, B6 y C; minerales como el magnesio, el calcio, el sodio y el potasio.

10 Algas

Estas variedades botánicas están compuestas básicamente por proteínas, sumado a una alta concentración de sales minerales y vitaminas (A, B, C, D, E, F). Además contienen un porcentaje de yodo orgánico que completa sus beneficios cosméticos para mejorar la piel.

FASE III

ACTIVOS HIGH TECH PARA OPTIMIZAR LA PIEL

La ciencia cosmética avanza día a día para ofrecer activos cada vez más efectivos e innovadores, pero sin dudas lo más valioso es la sinergia de los mismos para lograr una fórmula ideal.

Si sos ansiosa, sabés que la magia no existe. Si tenés en claro que con una sola clase de body pump no vas a salir del gym con el cuerpo de una modelo, deberías aplicar el mismo leitmotiv para tu estética. No pretendas que solo una aplicación del producto te cambie la textura de la piel al instante. ¿Te suena la palabra constancia? Bueno, eso es lo que hay que proponerse si se va a tomar en serio el tratamiento que propone la etiqueta del dermocosmético. "Los productos cosméticos intercambian moléculas con la piel por espacio de 8 a 10 minutos, tiempo en el cual deben estar en contacto para ser activos", explica la licenciada Paula Schaevitch, química con especialización en Química Cosmética. Luego, su acción perdura por 4 a 5 horas. Entonces, "debido a que la cosmética es temporal, es

¡Revolucionario!

Así, es *Laopresol* con *ID-alg* del laboratorio Elea. Se trata de un suplementario dietario de origen natural creado a base de extractos de algas marinas. Ayuda a disminuir la absorción de grasas y de carbohidratos dietarios, algo fundamental para el descenso de peso.





FASE IV

ALIADOS ESTÉTICOS PARA REDUCIR, TONIFICAR Y MEJORAR LA CALIDAD DÉRMICA

Repasemos: ya estás inmersa en un plan de alimentación que te va a ayudar a sacarte esos kilos de más que el invierno se olvidó en tu cuerpo, además planificaste una rutina semanal de ejercicio físico que te endurezca los músculos y te ayude a modelar tu silueta, y chequeaste las etiquetas de tus dermocosméticos para saber cuáles son los ingredientes activos imprescindibles para mejorar la calidad de tu piel. Solo está faltando un tratamiento estético que acelere y optimice los resultados. *"El éxito del tratamiento guarda relación con el adecuado diagnóstico de la afección, la selección del mejor plan de tratamiento indicado en cada caso y del mantenimiento de los resultados como medida de prevención"*, asegura el doctor Julio Ferreira, presidente de la Academia Sudamericana de Cirugía y director de la Clínica que lleva su nombre.

Te presentamos una guía top ten (y un bonus track) con los procedimientos y la vanguardia en aparatología que podés encontrar en los centros de estética.

I Radiofrecuencia Accent: Tensar la piel

Es un procedimiento indoloro, no invasivo y progresivo. Consiste en la colocación de un pequeño cabezal sobre la piel, que alcanza los 42°C. Contribuye a la generación de nuevas fibras de colágeno y a tensar la piel, ya que aumenta la densidad del colágeno, tensando y mejorando la textura de la superficie corporal. Acelera el metabolismo de las células grasas y disminuye el tejido graso localizado, promueve la formación de colágeno, activa la circulación, y acelera el drenaje. Se recomiendan de 8 a 10 sesiones, 1 vez por mes (En Clínica Dra. Irene Bermejo, desde \$1.080, según el área).

II Freeze: Reducción en tiempo récord
Ofrece una innovadora sinergia entre pulsos magnéticos y radiofrecuencia multipolar, por lo que es capaz de tratar una superficie de 23 cm en una sola pasada, reduciendo hasta en 4 veces el tiempo de tratamiento. Entre los beneficios con los que cuenta se ubican la reestructuración del colágeno y



la elastina (En Centros M&D Dermacycle, desde U\$S 120 la sesión corporal).

III Bodyter Premium: Tonificación global

Permite aplicar de manera combinada termoterapia, electroestimulación y mesoterapia a través de electroporación, es decir, sin utilizar agujas para conseguir el mejor resultado en un tiempo récord. Se aplica para lograr tonificación muscular, reducción de adiposidad localizada, remodelación corporal, y para tratar piernas cansadas y hasta contracturas musculares (En Biozone, desde \$ 575 por sesión).

IV CoolSculpting by Zeltiq: sin grasa localizada

Esta tecnología soluciona uno de los mayores desafíos estéticos: lograr la destrucción selectiva de cúmulos de grasa localizada de forma no invasiva, y sin dañar los tejidos subyacentes. Trabaja mediante la criolipólisis, un sistema que destruye las células grasas al bajar su temperatura. Estas comienzan el proceso de eliminación natural (apoptosis), que continúa trabajando durante 3 meses. Para aquellas pacientes que, a pesar de cuidarse, hacer dieta y ejercicio tienen zonas de grasa localizada que persisten (En Mühlberger Klinik Dermoes-tética y Antiaging, desde \$ 4.200 la sesión).

V Mesoterapia: Simple y efectivo.

Es una de las técnicas más pedidas y consiste en la aplicación subcutánea de sustancias que fortalecen el tejido de sostén, mejoran la microcirculación, favorecen el drenaje linfático y promueven la lipólisis (destrucción del tejido graso). Se realiza mediante microinyecciones, lo que brinda la posibilidad de usar mínimas dosis en el lugar exacto de la afección. (En Centro de Dermatología Clínica y Estética Dra. Laura Szafirstein, desde \$ 700 la sesión combinada con electroestimulación, presoterapia, vacumterapia, termoterapia, ultrasonido).

VI Cavitación: Destruye la grasa.

La acción del equipo en el organismo se la podría definir como lipólisis por cavitación ultrasónica local. Las ondas emitidas por este sistema de cavitación solo afectan a los adipositos por sus características de tamaño y constitución, por lo tanto, las vuelve fácilmente eliminables. Las grasas emulsionadas entran en contacto con los fluidos intersticiales y son transportadas hacia el hígado, siguiendo las vías metabólicas normales. Para percibir los resultados importantes se calcula un promedio de 6 sesiones de 1 vez por semana. (En Centro Dermatológico Juárez Alday, desde \$610 por sesión).

VII Thermage CPT: Lifting corporal.

Es el único procedimiento no invasivo que ayuda a renovar el colágeno de las capas más profundas de la piel con una sola sesión de tratamiento y de forma natural a través de la estimulación de su propio colágeno. Funciona por un emisor de radiofrecuencia que gracias a su efecto frío-calor-frío provoca la contracción del tejido y la remodelación del colágeno y la elastina consiguiendo un efecto "lifting" natural, de forma no invasiva (En Lasermed, desde \$12.500 única sesión).

VIII Velashape: Reduce la circunferencia del cuerpo.

Es un equipo no invasivo utilizado para la reducción de la circunferencia corporal y la primera plataforma aprobada por la FDA para la reducción de celulitis. Trata el tejido más profundo, ofreciendo una reducción medible de las capas de grasa, la circunferencia y la capa superior de la piel (En Estética Seleme, desde US\$ 1.000 el paquete de 6 sesiones).

IX Topaz: Piernas y abdomen, ¡impecables!

Es un sistema de tratamientos corporales a la medida de cada mujer que consiste en la combinación de sesiones de la nueva tecnología Cavix (un tratamiento de gran eficacia en la destrucción de masas adiposas localizadas) con los resultados de la radiofrecuencia dinámica sumado a otros tratamientos como presoterapia y electroestimulación alternadas. Las mismas se establecen en función de las necesidades específicas de cada mujer. Súper recomendado para abdomen y piernas. (En Centro Chouela Dermatología & Estética, \$ 8.200 x zona corporal, incluye 12 sesiones, cavix + accent + presoterapia).

X Drenaje Linfático Manual: Efecto detox.

Es la técnica básica –y súper efectiva– para cualquier tratamiento corporal, ya que estimula el drenaje y la circulación de los miembros inferiores mediante un suave masajes. Como favorece el retorno del sistema linfático, logra una desintoxicación de los tejidos evitando la retención de líquidos ya que en los miembros inferiores, por acción de la gravedad, es donde se concentra la mayor cantidad de desechos. Comienza con la apertura y estimulación de las grandes cadenas ganglionares para luego drenar el líquido intersticial por medio de tensiones suaves en la piel. Es placentero y deja las piernas relajadas. (En La Posada del Qenti, \$150 por sesión). ▀

FÓRMULAS PARA UNA PIEL LISA Y SUAVE

Nuevos lanzamientos desarrollados para darle respuesta a las afecciones dérmicas.

1. **Baño Hidratante Piel Suave No Complex de Givenchy.** Su fórmula incluye aceites de cártamo y camelia, ricos en ácidos grasos insaturados. Favorece la cohesión de las células de la epidermis, nutriendo la piel y respetando su equilibrio natural (\$ 325).
2. **Jalea Hidratante Corporal Hydrology de Lidherma.** Su fórmula sensohidratante, con ácido hialurónico polimerizado y un vehículo viscoelástico que penetra profundamente, ayuda a mejorar la sequedad y la deshidratación. Por efecto esponja, retiene agua en la epidermis (\$ 107).
3. **Skin Food de Weleda.** Con componentes naturales como las semillas de girasol y romero, que alimentan la piel en profundidad (\$ 94).
4. **Crema Corporal Firming de Dove.** Su formulación combina la nutrición con el extracto de té blanco, muy conocido como un efectivo antioxidante. Vigoriza y fortalece la elasticidad de la piel dejándola más tonificada (\$ 18).
5. **Gel Exfoliante Tonificante Corporal de Elancyl.** Gracias a las micropartículas emolientes limpia y elimina las células muertas del cuerpo. Sus exclusivos principios activos le brindan propiedades descongestivas, tonificantes y desintoxicantes, dejando la piel más suave, lisa y oxigenada (\$ 55).
6. **Anthelios XL 50+ de La Roche-Posay.** Protector solar fluido con color, ideal para proteger tu piel de los rayos solares (\$ 143).

