

B A Z A A R

HAR
PER'S

nº 117

MAYO 2020

ESPAÑA

MARC
JACOBS

AQUELLO QUE
NOS SEPARA,
HOY NOS
UNE MÁS..

DUA
LIPA

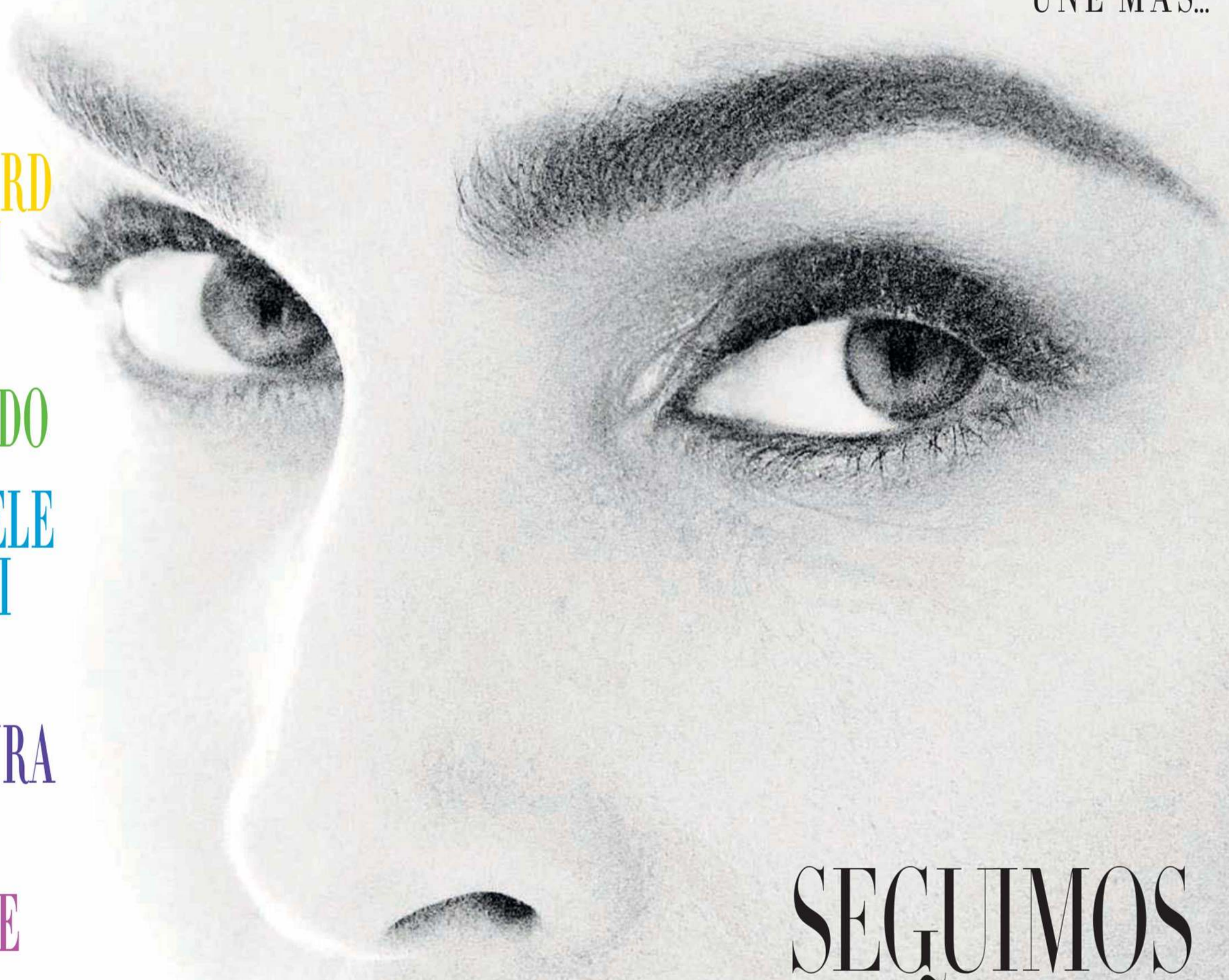
RICHARD
QUINN

JORGE
GALINDO

RACHELE
REGINI

ALTA
COSTURA

INÉS
SASTRE
(en portada)



SEGUIMOS
SONANDO

4 € (Canarias 4,15 €)



Brazos firmes

Después del 'boom' de los glúteos elevados, esta sugerente zona habitualmente más expuesta acapara la conversación. Un creciente interés que ha llevado a los expertos del sector a desarrollar potentes tecnologías para definir y tonificar su figura.

h

Hubo un tiempo en el que los glúteos voluminosos eran el centro de toda conversación de belleza sobre cuerpo. Pero, ahora, lucir unos brazos esculpidos y tonificados –sin rastro de las temidas ‘alas de murciélago’, que es como se denomina al descolgamiento de esta zona– se ha convertido en la última obsesión de nuestra era. De ahí que este año algunos de los protocolos más vanguardistas estén destinados a reducir la grasa y retractar la piel de esta zona. Con un añadido: son procedimientos no invasivos que se pueden realizar en cualquier momento del día.

Contracciones musculares Conocida como la máquina de las 20.000 abdominales, EmSculpt –la tecnología que revolucionó 2019– estrena un cabezal apto para los brazos. Este método basado en el uso de ondas electromagnéticas focalizadas de alta intensidad (HIFEM) permite contraer el 100% de la musculatura 20.000 veces en 30 minutos. Las sesiones (se necesitan dos, en este caso) son totalmente tolerables y *a posteriori* tampoco dejan molestias ni sensación de agujetas, ya que no hay micro roturas fibrilares. En Clínica Dermatológica Internacional, Madrid, clinicadermatologicainternacional.com, y Clínica Dra. Beatriz Beltrán, Barcelona, drabeatrizbeltran.com. Desde 1.200 € las dos sesiones.

Radiofrecuencia Thermage FLX, la radiofrecuencia más potente del mundo, se erige en uno de los tratamientos reafirmantes más atractivos. Es cómodo, no invasivo y rápido (dura entre 30 y 90 minutos). «Actúa calentando la dermis, hasta llegar a sus capas más profundas, provocando un doble efecto: estimular la síntesis del colágeno ya existente, y crear colágeno nuevo debido a la desnaturalización del mismo. De esta manera, se tratan las arrugas y la piel suelta, tensándola y compactándola»,

explica la Dra. Aurora Rodríguez-Huergo, directora médico de To Be Aguilar Delgado. Una sola sesión equivale a 12 de otras radiofrecuencias por lo que solo es necesario realizarla una vez al año. En To Be Aguilar Delgado, Madrid, tobeaguilardelgado.es, y Maribel Yébenes, en Madrid y Málaga, maribelyebenes.com. Desde 1.850 €.

NOTA DE FITNESS Una de las ventajas de los brazos es que no hace falta ir al gimnasio para tonificarlos en un tiempo récord. «Solo necesitas unas mancuernas y 15 minutos al día», explica el experto en entrenamiento personal David Novoa de Fit Club Madrid. «Las elevaciones laterales y frontales de hombros, el *curl* de bíceps (flexionando los codos levantando el peso) y las extensiones de tríceps (llevando los brazos por detrás de la cabeza sujetando una pesa) son ejercicios muy sencillos de realizar. Basta con repetirlos 12 veces en tres series distintas para empezar la jornada con energía», asegura. ¿Qué hay de las incondicionales de las clases colectivas? «En ese caso recomiendo el *kick boxing* (entre el boxeo y las artes marciales), el *body pump* (basado en el levantamiento de pesas) o las sesiones de HIIT, el entrenamiento en intervalos de alta intensidad», sugiere. fitclubmadrid.com

Cuidados diarios

De izda. a dcha., Radical Firmness Espuma Crujiente Ultra-Escultora Lifting Brazos de **Jeanne Piaubert** (69 €). Un tratamiento de textura *mousse*, que crepita cuando entra en contacto con la piel y logra un efecto *lifting* inmediato, así como una sensación de frescor intensa; Lipo-Lift Bras de **Júlia** (92 €) indicado para la atonía muscular, la sequedad y la sobrecarga de grasas de este área, y tratamiento corporal Crème Bras Nus de **Orlane** (90 €) que combate la flacidez y restaura la definición de los brazos gracias al extracto de shiitake y la proteína de almendras dulces.



Abdomen plano

Atrás quedan los días en los que la única opción para recuperar la firmeza de esta área era pasar por el quirófano. Ahora, el anhelo de exhibir un vientre liso es posible con técnicas como Ultherapy –el ‘lifting’ sin cirugía– o los hilos tensores.



Incluso siguiendo una dieta saludable y practicando ejercicio, la cintura no siempre luce definida. Es una de las partes más complicadas de mantener a raya, porque tiende a almacenar más fácilmente la grasa –tanto subcutánea como visceral, que es aquella que rodea a nuestros órganos internos–. Además, aquí entra en juego un factor que no atañe a otras áreas: la postura. Mantener la espalda encorvada hace que el músculo transversal (la llamada faja abdominal) se debilite, favoreciendo que el vientre se dispare hacia fuera. Se trata, también, de una zona delicada para las mujeres que han dado a luz, tienden a experimentar fluctuaciones de peso o han alcanzado la menopausia. A ellas, especialmente, van dirigidas estas técnicas revolucionarias.

Adiós al bisturí El tratamiento Body Firming de la Dra. Irene Cruz ha sido diseñado para zonas localizadas como el abdomen, aunque también sirve para el interior de los muslos, las rodillas o las bananas de los glúteos. Combina Ultherapy (ultrasonidos microfocalizados para tratar septos fibrosos, ligamentos y tensar la piel en las capas más profundas) y la inyección de un inductor de colágeno, para estimular y regenerar la dermis en las capas medias y superficiales. Esta sinergia reduce la flacidez, tensa y consigue un efecto *lifting* a largo plazo, a la vez que se incide en la regeneración de nuevo colágeno y elastina. En Instituto de Benito, Barcelona, institutodebenito.com. Desde 1.500 €.

Hilos tensores Los hilos Princess® de PDO (polidioxanona) de los Laboratorios Croma son una de las soluciones más innovadoras para recuperar la firmeza de esta zona. El tratamiento, mínimamente invasivo, tensa y reposiciona los tejidos del abdomen, al tiempo que

provoca neocolagénesis –formación de colágeno nuevo y estimulación de los fibroblastos– para aportar firmeza y elasticidad a la zona abdominal. Es una técnica personalizada, a la medida de cada paciente, en función del grado de flacidez y el estado de su piel. Inmediatamente después, la paciente puede incorporarse a su vida cotidiana. Estos hilos, además, no provocan alergias ni rechazo al ser biocompatibles y reabsorbibles. «La duración media de los resultados es año y medio. Sin embargo, si eres disciplinada, haces ejercicio y sigues una dieta equilibrada, el resultado puede ser de por vida», apunta la Dra. Neus Tomás, experta en su aplicación. En Clínica Tufet, Barcelona, clinicatufet.com. Desde 1.200 €.

NOTA DE FITNESS Fortalecer toda esta parte previene (y mejora) el dolor de espalda y nos ayuda a perfeccionar la postura. Las clases grupales de ABD trabajan de manera estática, dinámica y combinada todos los músculos de la zona: frontales y laterales, profundos y superficiales. Además de quitarte la tripa, descubrirás la estrecha conexión que existe entre la musculatura abdominal y los movimientos corporales. reebokclub.com

Cuidados diarios



En el sentido de las agujas del reloj, Life Plankton™ Multi-Corrective Body Milk de **Biotherm** (37 €), una fórmula correctora única que ayuda a restaurar la calidad de la piel en profundidad y a combatir la pérdida de firmeza; gel-crema Body-Slim de **Lierac** (38,90 €) que actúa de forma específica sobre la grasa abdominal para conseguir un efecto vientre plano, una cintura afinada y una piel más firme, y Nutri-Modeling de **Filorga** (39,90 €), un bálsamo 3 en 1 que alisa, afina y tonifica la silueta. Contiene cafeína, colágeno marino y activos vegetales para luchar contra las curvas rebeldes y la flacidez.