

Star 7.0



¿CUANTO HAS APRENDIDO DE MODA Y CELEBS EN LA CUARENTENA?

Resuelve nuestro divertido trivial

MODA PARA LA MUJER REAL

Belén Écija

“Los apellidos ayudan y pesan al 50 %. Quien diga lo contrario miente”

La invasión de
LOS CLONES

4 LOOKAZOS DE STREET STYLE
versión low cost

Especial
FALDAS
MAS DE 90
DIFERENTES
QUE QUERRÁS
¡ya!

VESTIDOS DRAPEADOS
EFEECTO CUERPAZO:
LOS VAS A NECESITAR

MÁS QUE NUNCA, TE LO

MERECES

SAL A LA CALLE Y ESTRENA MODA QUE TE PUEDES PERMITIR

- ♥ *Lléname de buen rollo* con ropa de colores flúor
- ♥ *Vente muy arriba* con estampados de lunares
- ♥ *Vuelve a subirte a unos tacones* y **siéntete muuy bien**

La influencer **Caroline Daur** (25) exhibe unos abdominales marcados con microtop.



3 VIENTRE PLANO

¿Quieres un abdomen plano? Los tratamientos adecuados, el deporte y un cuidado en casa son la clave para alcanzar nuestro objetivo. ¡Descubrimos los métodos más efectivos para tratar esta zona conflictiva!

Los abdominales tienen gran influencia de la genética y "es lo primero que se pierde con la edad: allí es donde se acumula el michelín", asegura el **Dr. Leo Cerrud**. Pero ¿se puede lucir un vientre plano sin obsesiones? Existen distintos tratamientos adecuados para ello. ¡Apúntatelos todos!

ONDAS DE CHOQUE. "Son ondas acústicas que se transmiten por vibraciones para romper parcialmente los nódulos de grasa", explica el **Dr. Ángel Juárez**, jefe del Departamento de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora del **Hospital Universitario La Zarzuela** (c/ Pléyades, 25, Madrid). Su precio es de 90 € cada sesión en el abdomen.

COOLSCULPTING. Es la propuesta de la **Dra. Beatriz Beltrán**, especialista en medicina estética (P.º de Gracia, 78, Barcelona). Consiste en una criolipólisis (tecnología de enfriamiento) que elimina más de un 30 % de grasa por sesión. El precio del tratamiento completo va de 1.500 a 2.500 €.

MESOTERAPIA. "Se trata de una infiltración de sustancias que reduce los depósitos de grasa y favorece el drenaje, a la vez que proporciona firmeza a la piel", explica el Dr. Juárez. Desde 120 € cada sesión.

¡SIN SALIR DE CASA!

"Las principales causas por las que empezamos a acumular grasa en el abdomen son una mala alimentación y el sedentarismo", asegura **Álvaro Oliver**. Para conseguir un vientre plano sin salir de casa se recomienda la realización de abdominales de todo tipo, "desde los clásicos (tumbada en el suelo levantando cabeza y pecho o alzando piernas) hasta las planchas, pasando por los hipopresivos", explica el *personal trainer*. También existen ejercicios de cardio como los *burpees*, saltar a la comba o los *jumping jacks* (saltos con separación en las piernas).



32 €
Reductor con efecto tensor inmediato, de **Elancyl**.



13,40 €
Emulsión reductora reafirmante, de **E'lifexir**.



110 €
Dispositivo reductor con tecnología iónica de microcorrientes, de **Shichi**.



29,90 €
Booster reductor en textura mousse, de **Montibello**.



39,90 €
Crema reductora con acción criotérmica, de **Somatoline Cosmetic**.

4 GLÚTEOS DE DIEZ

Tener un culo bonito, voluminoso y firme es el gran deseo de muchas mujeres. Pero ¿sabías que está en tu mano conseguirlo? El ejercicio es fundamental para ello, pero también existen otros métodos para presumir de un culo perfecto.

Con el paso de los años, la celulitis aparece en nuestros glúteos y piernas... "Es una de las grandes preocupaciones de las mujeres jóvenes", comenta la **Dra. Mercedes Sáenz de Santa María**, directora de la Unidad de Dermatología Estética Corporal de la **Clínica Dermatológica Internacional** (c/ Marqués de Villamagna, 8, Madrid). ¿Los métodos más efectivos para la zona? Los expertos nos los detallan.

EMSCULPT. La **Dr. Beatriz Beltrán** propone este método, que equivale a 20.000 sentadillas, para fortalecer los glúteos. Se induce un campo magnético que genera una contracción supramáxima del músculo. El tratamiento es de 4 sesiones y tiene un precio de 1.400 €.

CELLFINA. Recomendada por la Dra. Sáenz de Santa María, se trata de una tecnología avanzada con la técnica de subcisión (separa la piel del tejido graso con una microcánula) para tratar la celulitis y mejorar la apariencia. Entre 2.500 y 3.500 € el tratamiento (1 sesión).

CARBOXITERAPIA. Consiste en la infiltración de dióxido de carbono mediante pequeñas infiltraciones en el tejido subcutáneo de los glúteos para reducir la celulitis y la flacidez. El **Dr. Ángel Juárez** sugiere un mínimo de 10 sesiones (desde 120 € cada una).

¡SIN SALIR DE CASA!

Queremos unos glúteos altos, redondos y firmes y, para ello, entrenar el tren inferior del cuerpo es primordial, pero es necesario trabajar el trasero de forma eficiente. ¿Qué ejercicios son los más recomendables? Para **Álvaro Oliver**, las sentadillas (con y sin salto), las subidas y bajadas a una altura de medio metro, las zancadas (o *lunges*), la sentadilla búlgara (con elevación de pierna) o el empuje de una barra con la cadera desde una posición tumbada en el suelo son los que más nos van a ayudar con nuestro objetivo.

¿Lista para mejorar tu retaguardia?

La top **Stella Maxwell** (29) marca trasero con un vestido ajustado.



39,90 €
Sérum con efecto *push-up* para glúteos más firmes, de **Talika**.

16,95 €
Sérum reductor reafirmante, de **Yves Rocher**.



34,95 €
Crema exfoliante de glúteos con efecto *peeling*, de **Miss Vivien**.

35 €
Cepillo corporal, de **Aromatherapy Associates**.



● Una manera de exfoliar el cuerpo y mejorar la circulación.



49,90 €
Reductor de noche con principios activos naturales, de **Somatoline Cosmetic**.

