

GLAMOUR

ABRIL
ESPAÑA 2017 2,50 €

*Bolero, rayas
y accesorios*
TU NUEVO
LOOK

EXTRA
**CUERPO
ESBELTO**
EL PLAN
MÁS DIVERTIDO

EN PORTADA
Joséphine
Le Tutour

00174
www.glamour.es

CHIC NATURAL

ALICIA KEYS, MOISES NIETO, HINDS,
GANA EL ESTILO CONSCIOUS

EL DINERO
QUE MERECE
CÓMO ROMPER
LA BRECHA SALARIAL

24 HORAS
EN
BORNEO
UNA AVENTURA
SOLIDARIA

Suaves, firmes y sexy OPERACIÓN BRAZOS

Querrás llevar el nuevo escote *cold shoulders* y esto exige unos hombros suaves y luminosos. Además, el codo necesita un extra de exfoliación porque es más oscuro y áspero. En cuanto a los tríceps, la clave es el equilibrio: debes tonificar pero sin muscular. Texto: Carol López

La flacidez en la cara interna de los brazos afecta "incluso a las mujeres delgadas y en forma", dice el doctor Lajo Plaza. La piel que va del codo al hombro es más frágil y menos elástica que la de otras zonas. Por eso, si engordas, pierdes tono muscular o, sencillamente, vas produciendo menos colágeno y elastina a medida que cumples años, esta piel a duras penas puede soportar el peso del tejido. ¿Resultado? Aparecen las temidas "alas de murciélago" o "efecto salero".

Luz pulsada IPL, diodo... ADIÓS VELLO

"El vello de los antebrazos es más fino y menos pigmentado que el de las piernas", comenta la doctora Josefina Royo, del IML. El de las piernas aparece en la pubertad y se consolida en los dos o tres años siguientes, y no hay pelo latente que pueda estimularse más adelante. Pero en los brazos sí: es un vello andrógeno-dependiente y puede brotar súbitamente en la edad adulta por algún desorden hormonal. "Para estos casos recomendamos la depilación con superdiodo Vectus. Suele bastar con 8 sesiones, pero como es vello hormonal la paciente debe saber que puede brotarle pelo latente más adelante y puede precisar sesiones de recuerdo." La única precaución es no tener los brazos bronceados.

Si ya estás morena, el sistema de luz pulsada intensa Braun Silk Expert "lee 80 veces por segundo el tono de la piel y adapta la intensidad a tu nivel de bronceado", dicen en Braun. Es automático y 100% seguro: "Evita tener que consultar la tabla de tonos



Top y culotte, de U&B Twin Set.

para ajustar la potencia. Si el brazo está demasiado pigmentado, el dispositivo directamente se bloquea”.

Cóctel de vitaminas PARA LAS ESTRÍAS

Los brazos no se libran de las odiosas estrías: si has adelgazado, engordado o musculado notablemente, eres seria candidata. Para combatir las, evita que la piel se rompa potenciando la elasticidad. El gel C+C Vitamin de Natura Bissé aporta a la dermis agua, ácido hialurónico y elastina. Aplícalo con movimientos ascendentes del codo al hombro. Para aliviar la tensión del deltoides provocada al conducir, trabajar con ratón o cargar con un bolso demasiado lleno sólo necesitas 15 min, lo que dura el masaje Relax Exprés del Espacio Natura Bissé ECI Serrano (15 €).

Cambia las pesas por CO₂ Y CAFEÍNA

Nada de pesas. Están diseñadas para muscular y sólo conseguirás ganar volumen. “Haz flexiones de esquiador utilizando el peso de tu cuerpo”, aconseja el doctor Mato Ansorena. “Trata de hacer el máximo de repeticiones en el menor tiempo.” En Mio nos dan un truco para evitar lesiones: “Visualiza el tríceps, el músculo que va del codo al hombro. Cuando hagas flexiones, no utilices las muñecas ni los hombros, que deben permanecer relajados”.

Para evitar la retención de líquidos, el Triple Detox Plan de Maribel Yébenes filtra cafeína, carnitina, silicio orgánico y CO₂. Reduce la celulitis, elimina toxinas y deshinchas. Este ritual combina homeopatía y activos naturales quemagrasas que ayudan a drenar a través del sistema linfático.

Electro y foam roller TRÍCEPS ESBELTOS

La electroestimulación son descargas eléctricas que provocan microcontracciones en el músculo, como al hacer ejercicio. Pruébala en Carmen Navarro combinada con ultrasonidos

dos focalizados de alta intensidad. “Llegan a la dermis profunda, donde abunda el colágeno.” También alcanzan las zonas donde se producen las contracciones musculares.

Si prefieres la gimnasia activa, utiliza un rodillo de espuma o *foam roller* como apoyo para hacer flexiones, ya que ejercita los músculos con maniobras de rodaje y presión. “Haz flexiones de brazos con las manos sobre el rodillo. Haz 4 series de 12 repeticiones, tres días a la semana”, anima Esther Bohórquez, entrenadora del hotel Barceló Montecastillo.

Energía fría y natación TENSA SIN DOLOR

La combinación de radiofrecuencia + ultrasonidos es el tándem ideal para acabar con las alas de murciélago, esa antiestética piel que cuelga de los brazos por la flacidez. ¿El problema? Que puede ser muy doloroso. Ahora, Exilis Elite incorpora un método de reingeniería que permite “altos niveles de energía sin comprometer el confort del paciente”, confirman en Slow Life House (200 €/sesión). Reafirma, estimula el colágeno y elimina el exceso de grasa. Combínalo con ejercicios como la natación para tonificar la musculatura.

Escote *cold shoulders* GLOW DE PRIMAVERA

El nuevo escote no muestra el pecho. Tampoco la espalda. Es el *cold shoulders*, con dos aberturas que dejan los hombros al descubierto. Adelántate al sol con un bronceador que esculpa tus hombros. “Elige un tono dorado que no tire a rojizo ni a marrón, que son más artificiales”, comenta Myriam Artilles, de Nars. “Comienza aplicando una cantidad controlada y ve añadiendo más poco a poco para modular el tono.” El aceite Photoshop de Ami Iyök tiene micropartículas doradas que disimulan el tono irregular. **G**



NO BAJES LA GUARDIA

Aceite empolvado para piel desnuda, de Kenzoki (40 €, 100 ml).

Reafirmante Super Fit Arm Sculpt, de Rodial (64 €, 100 ml).

Sérum tonificante Skin Tight, de Mio (55 €, 100 ml).

Crema corporal regeneradora intensiva, de Bioxán (32,90 €, 200 ml).
Exfoliante Piel

Nueva, de Clarins (39,25 €, 200 ml).

Reafirmante Up & Tone Arms, de Germaine de Capuccini (44 €, 100 ml).

SHOES & BAGS BELLEZA

6 en 1

Menudo invento el de **Beter**. Acaban de lanzar sus limas *Limax*, para las uñas de pies y manos (3 €) y para eliminar durezas (3,70 €), con tres capas abrasivas que, según se van desgastando se retiran para hacer aparecer la siguiente.



ALIANZA MALVA

La mascarilla de Bioxán *Purple Peel-Off Natural Mask* (34,90 €/4 ud.), se vale de la mezcla de dos geles para crear una capa morada que hidrata (hasta un 34%), regenera y calma incluso los pies más secos.



HAPPY Feet!

Fueron los grandes 'olvidados' durante tanto tiempo que los nuevos tratamientos, productos y accesorios dedicados a ellos nos vuelven locas. por **Marta Monleón**

EN BUENAS MANOS

Permanezcan atentos a sus agendas porque está a punto de aterrizar en Madrid el primer centro de Margaret Dabbs, renombrada podóloga con clínicas en todo el mundo (en las imágenes, la de Notting Hill, en Londres).



Intensive Treatment Foot Oil (28,60 €) y *Foot Hygiene Cream* (26 €), de Margaret Dabbs.



A PUNTO

Shiny Foot Super Peeling Mask (5 €), de Tony Moly, a la venta en Sephora, elimina las pieles muertas, alisa y suaviza, además de dejar un delicioso aroma a flores. Querrás llevar los pies al aire todo el rato.

marie claire
SHOES
& bags

ABRIL 2017

Cuaderno de
tendencias

FUTURISTA
PUNK
BURGUÉS...
¿CUAL ES
TU TRIBU?

MARIE
CLAIRE
ELIGE

la selección
del equipo
de moda

GUÍA DE
SHOPPING

369

ZAPATOS,
BOLSOS
Y MÁS

LA REVOLUCIÓN
DE LOS ACCESORIOS