



# métete en cintura

“El abdomen tiene gran capacidad de recuperación”

**Experta en estética y responsable de los mejores cuerpos de nuestro panorama artístico, Maribel nos desvela los secretos de un vientre plano:**

*-¿Cuáles son los principales problemas del abdomen?*

-Son muchos los enemigos que están al acecho para evitar que luzcamos un abdomen liso. Los más importantes son la acumulación de grasa y la celulitis, además de la flacidez. La vida sedentaria y las malas posturas favorecen la relajación muscular también. Y las dietas drásticas, unidas a las

malas digestiones, propician la acumulación de gases. El síndrome premenstrual también provoca mucha hinchazón y retención de líquidos.

*-¿Influyen también cuestiones hormonales?*

-Por supuesto. La vida de la mujer está sometida a cambios como la pubertad, los embarazos y la menopausia, que es una época en la que se produce una redistribución de la grasa y aumenta la actividad de los adipocitos abdominales, que se instalan hinchando el vientre, por lo que se pierde cintura.

Afortunadamente, esta zona tiene una gran capacidad de recuperación.

*-¿Cómo se puede prevenir la flacidez?*

-Practicando ejercicio. Y si lo combinas con tratamientos de cabina como la electroestimulación o radiofrecuencia, el resultado es espectacular.

*-¿Y la acumulación de grasas?*

-Con dieta, eliminando las harinas, los dulces, el alcohol, los refrescos con gas... Son calorías vacías para el organismo que se depositan en aquellas zonas que menos se movilizan.



**Maribel Yébenes**  
Directora del centro de estética que lleva su nombre.

*-¿Qué cuidados recomiendas en casa?*

-Dieta y cremas específicas aplicadas con movimientos circulares siempre en el sentido de las agujas del reloj.

*-¿Qué ejercicio es el mejor?*

-Abdominales, tumbada boca arriba con las manos en la nuca, en series de 20 ó 30. Y es importante tener la espalda recta.

En el quirófano

**Lipoabdominoplastia**

El doctor Federico Mayo combina dos técnicas convencionales, la liposucción y la abdominoplastia, para tratar la zona del contorno abdominal con excelentes resultados. Es una intervención quirúrgica ideal para personas que tengan exceso de grasa y flacidez en la piel. La operación se realiza con anestesia epidural y necesita 24 horas de reposo postoperatorio hospitalario. Luego, hay que llevar una faja elástica durante un mes.

El tratamiento abarca la espalda y el abdomen.  
Tfno.: 91 411 93 19.



**DIEZ MINUTOS lo ha probado.**

## Lipo-Shape REDUCE GRASA Y REAFIRMA TEJIDOS

Es un tratamiento que se realiza con un equipo llamado Lipo-Shape, que, con ultrasonidos de alta intensidad y baja frecuencia, provoca la ruptura de las células grasas, que se transforman en líquidos y posteriormente se eliminan a través de la orina y el sistema linfático. La paciente sólo nota una presión pequeña con el

cabezal y un aumento de temperatura. Para potenciarlo, se aplican ampollas linfáticas. El tratamiento concluye con la aplicación de una crema anticelulítica. Maribel Yébenes: Paseo de la Castellana, 114. Tfno.: 91 411 74. Se recomiendan diez sesiones.

entre plano, abdomen liso y  
 libre de estrías. Es el sueño de  
 cualquier mujer. Y se puede  
 conseguir. Con ejercicio, con  
 cremas, con tratamientos de  
 sustituto o, en último caso, con  
 intervenciones quirúrgicas.  
 La batalla no está perdida.

## En casa



línea Dove para una piel más firme,  
 que contiene gel de ducha y cremas  
 para todo el cuerpo y específicas para  
 vientre y muslos. Desde 2,45 €.



"Ventre Plano  
 EP 24 H", con  
 efecto parche,  
 de E'lifexir,  
 21,95 €.

"Anticelulítico vientre  
 plano" de Vitesse,  
 reduce y reafirma,  
 con acción drenante  
 y quemagrasa.  
 18 €.



pastillas para tomar. Vientre  
 plano con hinojo, té verde y áloe  
 vera (12,50 €) y Express (11,95 €).  
 E'lifexir. En farmacias.

## Con ozono

### Reductor express

El tratamiento Express Reductor  
 de Heberfarma comienza con un  
 "peeling" de sales ozonizadas  
 corporales. Luego se aplica un gel  
 reductor de ozono antes de introducirse  
 en una burbuja de ozono durante 20  
 minutos. La sensación dentro de la  
 burbuja es muy relajante debido a la  
 extraordinaria oxigenación que se  
 siente en los tejidos. El tratamiento  
 finaliza con un masaje drenante con

Albor Sinergy Oil (aceite bifásico  
 ozonizado), con propiedades  
 reductoras. La duración es  
 de cuatro semanas, dos  
 sesiones por semana.

En toda España.

Inf: 91 504 69 49.

La presentadora  
 Nuria Roca,  
 imagen de la  
 línea corporal  
 de Vitesse, luce  
 un vientre plano  
 como una tabla.



## Cavitación estable

### Dermasystem "S3", alternativa a la liposucción contra la celulitis

Hasta hace poco, sólo la liposucción,  
 acompañada de dieta, hacía frente a la  
 celulitis. Ahora, un fenómeno físico, la  
 cavitación estable –producción de burbujas  
 de vacío en el interior de un líquido que  
 cuando implosionan destruyen las células  
 adiposas, la grasa– se ha convertido en la  
 alternativa "no invasiva". En esto se basa  
 Dermasystem "S3", que mejora la técnica al  
 rebajar la potencia utilizada hasta ahora;  
 demasiada potencia puede destruir otros  
 tejidos. Se recomiendan entre ocho y doce  
 sesiones (35 min cada una. Cuatro días  
 entre una y otra.

Inf. centros "S3": 902 55 07 38.

Web: [www.dermasystem.es](http://www.dermasystem.es).

Correo electrónico:

[info@dermasystem.es](mailto:info@dermasystem.es)