

## NUEVOS HÁBITOS RENUNCIA A LOS TACONES ALTOS, LOS PANTALONES CEÑIDOS, LA SAUNA Y LOS BAÑOS CALIENTES

914 31 78 61). También puedes optar por la radiofrecuencia: equipos como el IndibaDeepCare incrementan la temperatura de la zona y así movilizan la grasa, reducen los nódulos típicos de la celulitis, eliminan la retención de líquidos y activan la circulación (precio: desde 120 €, en centros en toda España, tel. 902 99 62 10). Y Aqualyx es un ácido que se inyecta en las piernas para romper las células grasas y eliminarlas de manera natural a través del sistema linfático (desde 300 €, en Hedonai, centros en toda España, tel. 902 30 30 75).

Si tu problema es de flacidez, prueba Thermage CPT, un equipo de radiofrecuencia muy potente que calienta todas las capas de la piel, estimula la síntesis de colágeno y elastina, tensa, alisa y rejuvenece en una sola sesión (desde 2.500 €, en Ribé Clinic, Barcelona, tel. 934 88 12 07). ¿Otra opción? Novashape, un equipo que emite ultrasonidos que producen una vibración en las paredes de las células grasas para romperlas. Este método se debe combinar con masajes de drenaje linfático (desde 120 €, en Raquel Moreno, Madrid, tel. 915 67 27 92). En cuanto a las venitas de las piernas, se eliminan con láser: la luz calienta las paredes de la vena y las tapón hasta su total absorción (desde 300 €, en Clínica Ordás, Madrid, tel. 913 43 14 32). Por su parte, la microesponja esclerosante consiste en la inyección de un irritante químico en el interior de la vena, que produce su taponamiento y posterior desaparición. Trata cualquier tamaño y tipo de variz (entre 500 y 1.200 €, en Clínicas Dr. Juan Cabrera, Madrid, tel. 915 62 00 62, y Barcelona, tel. 932 05 66 14). ■

## Botiquín para unas piernas 10

La piel del cuerpo absorbe mejor las texturas en emulsión y gel. Además, las fórmulas que contienen menta, mentol, alcanfor o caolín tienen un efecto descongestivo y refrescante inmediato. Esta es nuestra selección de cosméticos ideales para las piernas, úsalos por la mañana y antes de acostarte.



**1. SKYNOR** 'Body Sculpt Piernas Ligeras' (34,10 €), gel de efecto refrescante y reductor de volumen. **2. MARTIDERM** 'Legvass Emulsion' (19,80 €), crema para aliviar la pesadez. **3. ARKOPHARMA** 'Vitiven Piernas Ligeras' (8,95 €), gel de masaje ultrafrió; con vid roja, rusco, castaño de indias y mentol. **4. MAMA MIO** 'Lucky Legs' (25 €), gel para tonificar, eliminar la retención de líquidos, aliviar la pesadez de las piernas y calmar el dolor. **5. JEANNE PIAUBERT** 'Relaxlegs Gel Crème Jambes' (42 €), con 'gingko biloba', centella asiática y mentol, mejora la microcirculación y tiene efecto refrescante. **6. SOMATOLINE** 'Reductor Drenante Piernas' (36,90 €), gel de efecto hielo, formulado con cafeína para reducir la grasa, escina y rusco con poder drenante y mentol y menta para descongestionar. **7. CINFA** 'Venaliv Confort' (24,30 €), gel para piernas cansadas sin efecto frío, apto para embarazadas; alivia la sensación de pesadez y tonifica.