

Esculpir EL CUERPO

Láseres específicos,
criolipolisis y ultrasonidos
localizados, técnicas para
mejorar la celulitis y la
flacidez, *lipoláser* para
reducir los cúmulos grasos...
Todo eso suena muy bien,
pero a la hora de la verdad,
¿qué se puede hacer?

Son cada vez más los pacientes que acuden a consulta buscando una solución con la que mejorar su físico. Bien es cierto que hay una parte que es genética, difícilmente modificable, pero la otra se puede transformar teniendo unos hábitos de vida saludables como hacer una buena dieta que incluya vegetales de todos los colores e hidratos de carbono de bajo índice glucémico. El Dr.

Jorge Soto, director de la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), presentó una ponencia en la última reunión anual del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) bajo el título *¿Y qué hago yo?* En esta se apuntaba como clave indispensable la actividad física: «150 minutos a la semana de ejercicio es fundamental», la meditación, tener relaciones sexuales, dormir el tiempo suficiente y ser partícipe en la vida social. ¿Nada nuevo? ¿Lo de siempre? Pero ¿realmente lo hacemos? Para quien el (correcto) estilo de vida no sea suficiente, aquí analizamos una completa batería de soluciones técnicas y tecnologías para esculpir el cuerpo.

Fotógrafo: Boo George. Realización: Christiane Arp. Textos: Mar Peiteado

EL FRÍO QUE ADELGAZA
La grasa localizada (de abdomen, flancos, cartucheras, brazos...) que no se elimina con dieta y ejercicio puede desaparecer con la tecnología **CoolSculpting**, que aplica frío de forma controlada provocando la muerte de las células grasas.
¿Dónde? En Ribé Clinic, tel. 934 881 207, Barcelona.