

1.161

10 DE JULIO DE 2021
MUJERHOY.COM

mujerhoy

TOKIO 20

TERESA PERALES,
SARA ANDRÉS,
JORGE UREÑA,
MARÍA PÉREZ...

ONNA
CARBONELL

•• HAY QUE
SONAR A LO
GRANDE ••



PIERNAS DE SEDA

Ligeras, tonificadas, suaves y moderadamente bronceadas. Si quieres mostrar su mejor versión, sigue estos consejos a prueba de *shorts*.

Es tiempo de vestidos, faldas y *shorts*, ¿pero sigues llevando pantalón largo por vergüenza a enseñar las piernas? Pues, lo primero, fuera complejos en la era del *body positive*. Y lo segundo, escucha a los expertos para mejorar su estado de forma. Uno de los efectos más visibles del verano es la hinchazón de los tobillos, que obedece a la dilatación del sistema venoso superficial debido al calor, según el doctor Juan Fontcuberta, jefe de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular de Sanitas La Moraleja y La Zarzuela. "Para evitarlo hay que tumbarse y elevar los pies por encima del corazón. Cuando son edemas de tipo linfático, son recomendables los masajes para vaciar los ganglios, pero hay que saber hacerlos correctamente".

SESIÓN DE MIMOS



1. **THE BODY.** *Tan-Luxe* (45 €). 2. **REDUMODEL.** *Piernas Bellas y Ligeras* (7,95 €). 3. **GLO.** *Oil 910 Body Sculptor* (59 €). 4. **ICONS GALLERY.** *Scrub&Mask Medias Invisibles* (29 €). 5. **COCO&EVE.** *Gloss Figure* (13,90 €). 6. **MARTI DERM.** *Legvass* (17,50 €). 7. **SARAH BECQUER.** *Fat Slimming Oil* (70 €). 8. **E'LIFEXIR.** *Actidren* (13,40 €).

PASO A PASO

En todo caso, el experto señala que la clave para mejorar la salud de las piernas es el ejercicio regular. "Si no hay un hábito conviene comenzar con caminatas largas hasta conseguir cierta fatiga muscular. Y llevar ropa suelta, que no provoque compresiones", añade.

Pero si lo que te preocupa es la flacidez de los muslos, la doctora Paula Rosso aconseja la colocación de una malla de hilos PDO, una técnica con la que se consigue un doble efecto: reductor y tensor. Y para mejorar la textura y elasticidad de la piel lo último en medicina estética es el tratamiento Vossman, que regenera el colágeno mediante radiofrecuencia monopolar. ●