

MUJER(/SECCIONES/CANAL-MUJER.HTML)

Cuidados pre-verano

Prepárate para la llegada del verano. Qué podemos hacer para comenzar a sentirnos sanas y bellas en esta época.

FOTO



Aparecen los primeros soles de la primavera y las mujeres llegan a la consulta buscando sentirse más lindas para enfrentar la nueva temporada. Por eso, consultamos al Dr. Fernando Felice sobre cómo comenzar a prepararnos para el calorito.

Los primeros consejos que les damos es que procuren cuidarse mucho la piel y no exponerla en forma excesiva, con foco en la limpieza, la hidratación y la nutrición, aumentando el nivel de filtro de los rayos UV. Para el cuerpo, nuestro equipo las acompañará en una dieta consciente y saludable con recomendación de un sostenido y constante ejercicio físico, comenta el especialista.

La alimentación equilibrada reduciendo el consumo de alcohol, las bebidas gaseosas y las grasas e incrementando las verduras, frutas, el pescado y las proteínas magras, será lo más adecuado.

Por otro lado, matarse durante dos meses en el gimnasio no es lo más adecuado; es preferible realizar una buena caminata dos o tres veces por semana durante todo el año.

Con respecto a las herramientas que la medicina estética puede brindar, hoy la mirada está puesta en tratamientos que no son agresivos y pueden ayudar a las mujeres a mirarse al espejo y sonreír, mejorando no sólo la imagen que los otros tienen de ellas, sino su propia autoestima. Algunos que aconsejamos para este momento del año:

• VelaShape II

Es lo último en tratamientos integrales. Modela y reduce la circunferencia corporal en tan sólo 6 sesiones. No es invasivo y ayuda a eliminar la grasa localizada de piernas, abdomen, cintura y glúteos; modelar el contorno corporal y reafirmar la piel; reducir la celulitis y la aparición de tejido grasoso. Esto se puede combinar con la nueva tecnología del equipo de Venus Freeze.

• Venus Freeze

Es un equipo médico que ayuda a modelar el cuerpo y tensar la piel; ideal para el tratamiento de adiposidades localizadas y flacidez. Este equipo de alta gama actúa no sólo en superficie, es decir en la piel, sino también en la profundidad, en el tejido grasoso, por lo que sus resultados son sorprendentes.

• Cellu Out

Todos sabemos que la celulitis no es fácil de combatir, que se necesita un tratamiento efectivo y que muestre resultados visibles. El Cellu Out es un programa avanzado de 10 sesiones en el que se incluyen: mesoterapia; radiofrecuencia; drenaje linfático y trabajo con botas neumáticas; ultrasonido y ultracavitación (adaptado a cada paciente), en conjunto con cremas anticelulíticas.

• Body Modeling

Este tratamiento tonifica la piel y músculos; y reduce notablemente la adiposidad localizada. Se trabaja con ondas rusas como electroestimulación; con ultracavitación, radiofrecuencia, mantas térmicas y cremas lipolíticas - reafirmantes.

las notas mas leídas

1. Binner polémico al vincular la pobreza con la migración de "chaqueños y tobas" (/politica/Binner-polemico-al-vincular-la-pobreza-con-la-migracion-de-chaqueos-y-tobas-20130924-0069.html)
2. Aseguran que Soledad Fandino sería la protagonista de un video hot que circula por la web (/escenario/Aseguran-que-Soledad-Fandino-seria-la-protagonista-de-un-video-hot-que-circula-por-la-web-20130924-0077.html)
3. Messi volvió a brillar y Barcelona goleó 4 a 1 a Real Sociedad por la liga española (ovacion/Messi-volvio-a-brillar-y-Barcelona-goleo-4-a-1-a-Real-Sociedad-por-la-liga-espaola-20130924-0073.html)
4. "Las declaraciones de Binner son de una gravedad institucional y política insoslayable" (/politica/Las-declaraciones-de-Binner-son-de-una-gravedad-institucional-y-politica-insoslayable-20130924-0070.html)
5. Proponen crear un mapa de la explotación sexual en Rosario para desalentar el pago por sexo (la-ciudad/Proponen-crear-un-mapa-de-la-explotacion-sexual-en-Rosario-para-desalentar-el-pago-por-sexo-20130924-0071.html)

