



★

SIN OBSESIONES
Cada uno tiene sus propias necesidades según la edad, el sexo, las medidas corporales, la constitución, la distribución de músculo, grasa y agua... Es importante no obsesionarse, no pesarse cada día y no pretender perder kilos en tiempo récord.

En septiembre, NO SEAS pesada

El verano llega a su fin y las vacaciones, la vida relajada, la cervecita, las comidas desordenadas y algún que otro homenaje (merecido) se han convertido en un par de kilos, o más, que tenemos que hacer desaparecer antes de que se instale de forma permanente. Aunque el cuerpo tiene mecanismos para regenerarse y desintoxicarse, es recomendable ayudarlo con una dieta adaptada, ejercicio y, en algunos casos, tratamientos de choque.

MÉTODO RAVENNA

Si lo tuyo es adicción. Hay personas que no pueden controlar lo que ingieren y para adelgazar han de enfrentarse a ello como se hace con otras adicciones (tabaco, alcohol, juego, compras...): con ayuda médica y psicológica. En la Clínica Ravenna (telf.: 915 93 09 80) van directos al problema. **No se trata de una dieta, sino de un método de vida que permite perder los kilos que sobran.** El plus: el ser humano, en un ambiente de grupo, aprende de los recursos de los demás.

INTRALIPOTERAPIA

Para problemas de grasa localizada. En la Clínica Menorca (telf.: 902 23 00 23) nos proponen este tratamiento que consiste en la inyección con microcánulas de un producto microgelatinoso, *Aqualix*, directamente dentro del tejido graso. Es una solución acuosa, biocompatible y reabsorbible, basada en un sistema de liberación controlado con cantidades muy pequeñas de detergentes químicamente modificados que destruyen células de

Recupera tu figura, elimina esos kilos y centímetros que la vida ociosa te ha brindado y no permitas que permanezcan en tu cuerpo. Nuevas dietas, soluciones estéticas y planes personalizados te ayudan a conseguirlo.

por **Mayte Martínez**

Ayuda extra

Una dieta equilibrada y algún complemento que elimine toxinas y combata el hambre puede bastar para recuperar la línea. *Topsim*, de *Oenobiol* (26,75 €), con extracto de té verde, guaraná y L-carnitina, contribuye a quemar grasas y a reducir la silueta gracias a su efecto termogénico, que mantiene el cuerpo a una temperatura constante de 37º quemando calorías. *Helps Intense Té Rojo* (3,90 €) es una infusión natural que ayuda al metabolismo de las grasas. Las *Tostadas entre horas con chocolate negro*, de *Diet-Radisson*, son un snack sano, sin gluten y con sólo 42 kcal por tostada.

