

El vídeo de la semana

marieclaire_es

Terracota, el bronceado más natural

¿Cómo podemos eliminar los michelines y rollitos de grasa de la espalda?

Te damos las claves para tener una espalda sexy. Es muy fácil, solo tienes que cuidar su piel durante todo el año y ejercitar sus músculos.



Unsplash

06/06/2019

4 minutos de lectura



Marie Claire

Nuestra **espalda** no recibe toda la atención que se merece. Acostumbrados a **cuidar la piel** del rostro todos los días, dejamos de lado las partes que nuestros ojos no ven. Ponle freno a esta mala costumbre y luce una espalda de envidia.

Atrévete y escoge un vestido con **escote en la espalda**. Si sigues nuestros consejos, tendrás una espalda sexy y tonificada.

El primer paso es realizar una **limpieza en profundidad**. Aplica un buen exfoliante corporal que elimine las pieles muertas, nutra y drene la piel. No habrá rastro de granitos o impurezas. A continuación extiende una **crema hidratante** por todos los recovecos de la espalda. Para terminar la sesión de belleza, consigue un bronceado envidiable con un **autobronceador**. Los hay para todos los gustos.

Todos estos **consejos** no servirán de nada si tu espalda sufre de una mala postura. Para tener una espalda sexy, igual de bonita que la de las famosas, deberás realizar una serie de sencillos ejercicios.

En verano aprovecha y practica toda la natación que puedas. Nadar es el ejercicio más completo para la espalda, no sólo porque te la moldeará, sino porque hará desaparecer todo tipo de tensiones y dolores musculares. Para las que preferís quedaros en casa, hemos desarrollado dos **ejercicios** muy sencillos.

-Hombros: Siéntate en una silla y coge una pesa de un kilo en cada mano. Coloca las manos con las pesas a la altura de los hombros y eleva los brazos hacia arriba hasta que queden estirados. Una vez arriba, bájalos hasta volver a la altura de los hombros. Repítelo diez veces seguidas, haz un descanso y vuelve a hacerlo de nuevo un par de veces más.

-Espalda: Tumbate en el suelo boca abajo con los brazos estirados hacia delante. Levanta un poco la cabeza e imita el movimiento de nadar a braza. Haz tandas de diez, descansa y vuelve a repetirlo.





También te puede interesar:
Estiramientos para cuidar la espalda en vacaciones

Eliminar los michelines de la espalda

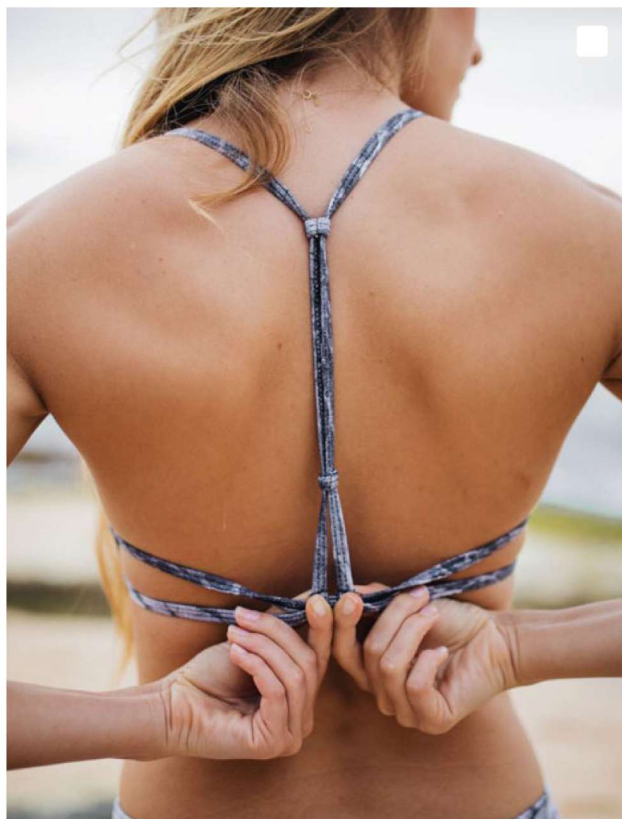


Photo by Patrick Malleret on Unsplash

“Las mujeres e incluso los hombres, quieren lucir una espalda bonita, tersa y juvenil, sin los antiestéticos michelines, ni la piel descolgada que tanto estropea la silueta”, comenta el cirujano plástico, Dr. Pérez de la Romana.

Pero, seguramente, te estarás preguntando ¿cómo podemos reducir la grasa de esa parte del cuerpo? ¿Hay tratamientos específicos para tratar dicha zona? La respuesta es sí, nos explica el Dr. Pérez que debido a la alta demanda de esta zona del cuerpo realiza una técnica combinada de BodyTite y liposucción. De esta manera, **consigue eliminar los michelines y el descolgamiento de la piel de la espalda**. Y continúa, “esta técnica **permite remodelar al milímetro la zona de la espalda, los brazos, la cintura, las caderas y las piernas**”.

¿Por qué combinar estos dos tratamientos para la eliminación de estas zonas de grasa? Nos “permite solucionar problemas que antes no tenían solución o se solucionaban mediante grandes incisiones y extirpación de piel que dejaban cicatrices antiestéticas”, afirma el Dr. Pérez de la Romana.

Mediante dicha combinación de radiofrecuencia con liposucción " **se puede modelar toda la espalda de una paciente** mediante incisiones milimétricas, eliminando toda la grasa y la piel sobrante, al mismo tiempo que se produce una retracción de la piel". (El precio, dependiendo de las zonas a tratar, a partir de 5.000€).

El Dr. Pérez de la Romana nos explica cómo trataría cada zona del cuerpo:

1. Parte superior de la espalda, justo debajo de las axilas y hasta la zona interglútea

En esta zona suelen presentarse, en pacientes a partir de 40 años o que hayan tenido grandes pérdidas de peso, los antiestéticos pliegues denominados popularmente "cortinas venecianas".

Para aquellos pacientes que necesitan **remodelar la espalda, además de la cintura y las caderas**, "el tratamiento ideal es BodyTite, porque elimina toda la grasa que existe en estas zonas y libera los pliegues de la espalda. Así conseguimos una remodelación total y marcamos cintura redefiniendo las caderas. La piel se adhiere y se muestra tersa y tonificada", afirma Dr. Pérez de la Romana

2. Glúteos y los trocánteres (cartucheras)

Para esta zona, el Dr. Pérez de la Romana, extrae la grasa sobrante, y una vez tratada la inyecta en la zona glútea, incrementando de forma controlada y natural su volumen.

3. Las piernas

El procedimiento consiste en aspirar la grasa que sobra en la parte posterior de las piernas y, mediante BodyTite, provocar la retracción de la piel en esta zona. En aquellos casos que sea necesario, se infiltra la grasa tratada, en la parte posterior de los gemelos y tobillos para armonizar totalmente la silueta.

Y además

Enlaces Patrocinados por Taboola

Un experto revela: "Es como un limpiador para su intestino"

Nutravia

Si tienes un ordenador tienes que probar este juego

Vikings: Juego Online Gratis

Conoce solteras cerca de Madrid

Meetic

Sale a la luz la fortuna de Javier Sardá y los españoles se quedan de piedra

NinjaJournalist

El dispositivo anti-ronquidos de última tecnología que salva a miles de parejas

SnoRing

50 SUVs cuyo valor está cayendo en picado

SUV Site