

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
COSMOPOLITAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
90 a 93	74.569	8.550€	MODA	NACIONAL	MENSUAL

COSMOPOLITAN

OCTUBRE 2019 Nº 349 3,75€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 3,90€ SIN IVA

**LIGA MEJOR
CÓMO RENOVAR
TU PERFIL EN LAS
DATING APPS**

**EL SECRETO
DEL ÉXITO
PREPÁRATE
PARA SER
LA NÚMERO 1**

**PONTE A PUNTO
TRATAMIENTOS
Y PRODUCTOS
QUE TE RESETEAN**

**MANICURAS
TRENDING TOPIC
SE LLEVAN EN
BLANCO Y NEGRO**

**Emma
Roberts**
«Es importante
hablar por ti
misma, decir
qué es lo que
necesitas»

**¿RESACA EN
LA OFICINA?
MANUAL DE
SUPERVIVENCIA**

Street Style

**INSPIRATE EN LAS
CALLES DE NUEVA
YORK Y LONDRES**



INFORME DE SEGUIMIENTO

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
COSMOPOLITAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
90 a 93	74.569	8.550€	MODA	NACIONAL	MENSUAL

Body



RESETEA TUS RUTINAS

CON LA 'RENTRÉE' TOCA PONERSE LAS PILAS PARA AFRONTAR LA VUELTA. LOS ÚLTIMOS TRATAMIENTOS ESTÉTICOS, EJERCICIOS Y ACCESORIOS 'HIGH-TECH' TE AYUDAN A SUPERAR EL RETO.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI. FOTOS: MARTIN RUSCH.

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
COSMOPOLITAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
90 a 93	74.569	8.550€	MODA	NACIONAL	MENSUAL

1 Glúteos arriba sin pisar el 'gym'

Reconócelo, el deporte no te va. Pero, ¡buena noticia!, puedes esculpir los glúteos y elevarlos al estilo que marcan las *tops* brasileñas tumbada en una camilla. Los protocolos BBL (Brazilian Butt Lift) no invasivos a base de infiltraciones de ácido poliláctico ofrecen resultados seguros y naturales para que el vaquero te quede como nunca. Sobre todo si te pones en buenas manos. «Se trabaja con Sculptra, un material biocompatible que se inyecta a nivel subdérmico con una microcánula para estimular los fibroblastos y volver a proyectar el volumen perdido en la parte media y superior del glúteo. De esta forma, se reduce la *banana* inferior sin tocarla», explica el doctor Moisés Amselém, con clínica homónima en Madrid. Se aconseja masajear la zona los primeros días para una buena distribución del producto. Al ser un tratamiento inductor de colágeno, el efecto *up* y tensor se ve a los cuatro meses de realizar las dos sesiones recomendadas (de 20 minutos de duración), espaciadas en un mes. Dura dos años y no tiene contraindicaciones (2.800 €. Tel.: 91 521 17 71).

Fuera ansiedad

No te sobra la fuerza de voluntad y las dietas acaban siendo un fracaso. ¿Y si logras controlar tus momentos de debilidad? La microaguja del electroacupuntor Winner se inserta en la boca del estómago –en una zona situada debajo del esternón llamada dermatoma T6– y genera una pequeña y segura descarga eléctrica que estimula la pared gástrica. «Al distendirse la parte superior del estómago, se ralentiza su vaciado y se reduce el apetito, prolongándose la sensación de saciedad. Por otra parte, disminuye la secreción de la hormona grelina, relacionada con la sensación de hambre», apunta la doctora Carmen Martín, especialista en Medicina Estética y Nutrición. El tratamiento no es doloroso y requiere de un diagnóstico previo, que incluye evaluación del peso, de

la grasa y una analítica de las hormonas tiroideas, así como de lectina y grelina. Se recomiendan 10 sesiones (una por semana, 99 €/u) y los resultados duran tres meses. Conviene acompañarlo de una dieta personalizada y sesiones reafirmantes de ondas de baja frecuencia (www.estetica-dra-carmen-martin.es. 450 €/5 sesiones).

En forma sólo con un almohadón

Poner un pie sobre el cojín hinchable Waff para mantener el equilibrio es un sencillo y eficaz ejercicio para trabajar el *core* (zona abdominal, glúteos y lumbares) que realizan desde LeBron James, estrella de la NBA, a Kim Kardashian. Este almohadón ergonómico, fijo en su parte central y movedido en la parte exterior, ha sido desarrollado a partir de tecnología 3D de anatomía corporal. «Está demostrado científicamente que ejercitarse sobre superficies inestables proporciona beneficios en la coordinación, la resistencia, la postura y el trabajo cardiocirculatorio, entre otros», explica Gema Olavarrieta, CEO de WaffStudio Spain. Disponible en tres tamaños, permite realizar tanto ejercicios básicos (abdominales, sentadillas, flexiones, zancadas), como de alto rendimiento, yoga, pilates, estiramientos... Al caer sobre él dirás «waaaffff», ¡ide ahí su nombre! (Cuesta a partir de 45 euros. Más información en el tel.: 91 184 59 41).

Medita para reencontrarte

El bienestar no pasa sólo por cuidar el cuerpo, sino también la mente. Cada vez son más los expertos que recomiendan dedicar unos minutos diarios a la meditación. Si te cuesta eso de centrarte en el *aquí y ahora*, te resultará más fácil con la ayuda de una *app*. En Petit BamBou encontrarás más de 350 meditaciones –con una duración de entre diez y 20 minutos– sobre distintos temas: estrés, ansiedad, trabajo... Puedes usar esta aplicación de manera gratuita o, si quieres dar un paso más, suscribirte a sus contenidos *premium*.

Retiros para ponerse a punto

Si este otoño has decidido cuidarte más y desconectar de vez en cuando, pero nunca encuentras el momento, toma nota. Porque los retiros de bienestar físico y emocional te enseñan a llevar una vida más saludable en pocos días. Como los que organiza por todo el mundo el británico Harry Jameson, reputado entrenador de deportistas de élite, nutricionista y terapeuta. Del 9 al 13 de octubre, el gurú del *wellness* estará en el Marbella Club Hotel (Málaga) ofreciendo sesiones de entrenamiento y taller de *coaching one to one*. Además estas jornadas incluyen menús personalizados, clases de cocina, sesiones de yoga, meditación y pilates, sin olvidar relajantes tratamientos de *spa*. (1.760 € sin alojamiento. Tel.: [952 82 22 11](tel:952822211)).

OBJETIVO 'SLIM'

Tras el verano, la tecnología se convierte en tu mejor aliado para mimar tu cuerpo y ponerte en forma.



1. Accesorio de *fitness* en tres tamaños, Waff (desde 45 €).
2. Crema adelgazante diaria 'Chronosvelt' con efecto drenante, Orlane (50 €).
3. Camiseta 'Barre Collection', Oysho (19,90 €).
4. Aceite corporal hidratante 'No Filters Oil', Ami lyök (49 €).
5. Masajeador de celulitis al vacío y estimulación electrónica (EMS), Homedics (129,90 €).

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
COSMOPOLITAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
90 a 93	74.569	8.550€	MODA	NACIONAL	MENSUAL

Body

Tecnología para reafirmar tejidos

Hay zonas del cuerpo flácidas que te sacan de quicio, como la *mollita* que se acumula al cerrar los brazos, la parte interna de los muslos o la grasa de más que tienes en las rodillas. La radiofrecuencia, que sigue siendo la Fórmula 1 para reafirmar tejidos, cuenta ahora con una tecnología más precisa, la más pequeña de su historia. «Accutite es una novedosa microcánula que permite estimular con calor tejidos de la parte adiposa del tejido subdérmico (capas profundas). Sin necesidad de hacer incisiones, consigue la retracción de la piel y reabsorción de la grasa», comenta el Dr. Salvatore Pagano, de la Clínica Golden de Sevilla (tel.: [954 41 61 00](tel:954416100)). Requiere una única sesión que se realiza con anestesia local. Al principio puedes notar una ligera inflamación transitoria, pero los resultados son inmediatos y con una mejora progresiva en los días posteriores. Cuesta de 1.500€ a 3.000€, dependiendo de la zona a tratar.

Aumenta tus defensas

Los pecados cometidos con la dieta y el alcohol en verano y la vuelta a un ritmo estresante pueden haber alterado tu flora intestinal, ese microcosmos en el que habitan 100 billones de bacterias de más de 400 especies, esenciales para el buen funcionamiento del sistema inmune y endocrino que evita molestias digestivas, entre otros muchos problemas. Los expertos recomiendan poner a punto la microbiota con suplementación al menos dos veces al año y bajo diagnóstico previo. Lo ideal es elegir productos simbióticos, como *Vitanatur Symbiotics G*, que incluye 10 cepas distintas de probióticos y, además, prebióticos de fibras alimentarias que sirven de alimento a las bacterias, ayudando a su crecimiento. Su formulación garantiza que los probióticos lleguen vivos al intestino. Se recomienda ingerir un sobre diario durante 14 días y, después, mantener una ingesta semanal durante tres meses.



ADIÓS A LA FLACIDEZ CON LA RADIOFRECUENCIA DE ÚLTIMA GENERACIÓN. SIN DOLOR, REABSORBE LA GRASA DE LAS CAPAS MÁS PROFUNDAS DE LA PIEL

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
COSMOPOLITAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
90 a 93	74.569	8.550€	MODA	NACIONAL	MENSUAL

NUEVAS MÁQUINAS QUE REVOLUCIONAN EL 'FITNESS': CON SÓLO PULSAR UNA PANTALLA PUEDES ELEGIR CLASES EN DIRECTO CON TU ENTRENADOR FAVORITO

Los nuevos quemagrasas

Este curso vas a por todas. Ponte a prueba con las últimas disciplinas con las que tu corazón y tus músculos van a funcionar a pleno rendimiento. Globality Workout engloba diferentes técnicas de entrenamiento. «Se trabaja en suspensión con ejercicios como planchas o remo; también se hace *crosstraining* con barras de halterofilia, *kettlebells* y balones funcionales, además de entrenamiento abdominal y estiramientos», cuenta Concha Martínez Norabe, Sport Manager de Caroli Health Club (carolihealthclub.es). Cada sesión es diferente y se personaliza en función de los objetivos del grupo, de entre dos y cuatro personas. Fuera del gimnasio, si eres aficionada a la raqueta, apúntate a cardiotenis para mejorar tu fondo físico y tu fuerza con ejercicios y movimientos asociados a este deporte. En Club David Lloyd Aravaca (davidlloyd.es).

Llega el fitness 3.0

Dicen los gurús del *fitness* que en el futuro haremos deporte en solitario pero conectados. Y eso va mucho más allá de utilizar *apps* de fitness. Fue pionera la empresa Peloton al crear una máquina inteligente de ciclo y, después, una cinta de correr que permiten, con sólo pulsar la pantalla incorporada, elegir clases en directo con tu *personal trainer* preferido o según tu nivel y tu estilo de música favorito. Cada día surgen nuevos equipos *high-tech* que están revolucionando el concepto de gimnasio en casa, como Tonal, una pantalla vertical plana interactiva que se cuelga en la pared e incluye equipamiento para trabajar la fuerza y tonificar. Fight Camp es un concepto similar para realizar *kickboxing* y Mirror ofrece sesiones personalizadas en tiempo real de cardio.

Consigue en casa una piel perfecta

«Para devolver la luminosidad y la nutrición a la piel, tanto del rostro como del cuerpo, da muy buenos resultados preparar una mascarilla casera a base de pulpa de aguacate triturada y unas gotitas de aceite de onagra. Aplícala sobre la piel bien limpia, a ser posible previamente exfoliada, durante diez minutos o algo menos si la piel es grasa», explica Ana María Puelles, directora técnica del centro de estética Lostao en Zaragoza (tel.: [976 21 80 00](tel:976218000)). Pero si lo que buscas es prolongar todo lo posible el bronceado veraniego, la experta recomienda tomar vegetales y frutas de color rojo, naranja y amarillo por su alto contenido en carotenoides, alimentos ricos en omega 3, como los pescados azules, los frutos secos y el aceite de oliva, y con vitamina C, como cítricos y pimientos.

Mesoterapia virtual a la carta

Para reducir la celulitis, los acúmulos de grasa localizada, mejorar la hidratación corporal en profundidad o repulpar zonas castigadas como el escote, esta mesoterapia se basa en el fenómeno de la electroporación, «una técnica que consiste, por un lado, en la aplicación tópica de activos y, por otro, de pulsos eléctricos de bajo voltaje que permiten la formación de unos poros que facilitan la entrada de las sustancias en el interior de la célula», expone la doctora Josefina Royo de la Torre, directora del Instituto Médico Láser. Sin agujas, gracias a un aplicador *roll-on* que es completamente indoloro, penetran las vitaminas, minerales, ácido hialurónico e ingredientes lipolíticos que se personalizan según cuál sea tu objetivo. Cuesta 95 € una sesión corporal completa. Tel.: [917 02 46 27](tel:917024627).

IMPRESCINDIBLES

Llevar las zapatillas adecuadas es primordial. Pero, también, cuidar la dieta y mimar el cuerpo después del ejercicio.



1. Hidratante corporal 'Moringa Body Yogurt', **The Body Shop** (10 €). **2.** Spray protector frente a rozaduras, **Smoovall** (16,99 €). **3.** Zapatillas de running, **Nike Joyride** (180 €). **4.** Suplemento alimenticio 'Symbiotics G Flora Intestinal', **Vitanatur** (10,50 € aprox).