

Cansada todo el tiempo...

¿Y SI ES ALGO MÁS?
Las claves para detectarlo

TU DIETA PERSONALIZADA

LA FORMA MÁS EFICAZ DE PERDER PESO Y NO RECUPERARLO

85 CONSEJOS DE SALUD PARA MUJERES

Descubre la mejor manera de cuidarte

MODA PRIMAVERA

Todo lo que se lleva y cómo llevarlo a cualquier edad

BELLEZA CORPORAL

Presume de *escote*

CON UN CUELLO

Y PECHO IMPECABLES

Unos sencillos gestos de belleza te ayudarán a aprovechar el potencial de tu escote para lucirlo perfecto... ¡antes de que el buen tiempo te sorprenda!

El triángulo que forma "cuello-hombros-pecho" es uno de los más seductores en una mujer. Unos cuidados adecuados que combinen ejercicio, masaje y cosmética te permitirán lucir escote sin complejos. No se trata de tener o no tener, sino de conseguir armonía, firmeza y una piel luminosa.

La mejor estrategia

La primera cualidad de un pecho bonito es la firmeza, pero siempre que sea sobre una piel tersa

e hidratada y sin estrías, algo que puedes conseguir si sumas los beneficios que te proporcionan estos tres frentes.

1 **El ejercicio** es un buen aliado para una zona que se pasa "escondida" más de seis meses. Los mejores son los movimientos de rotación para cuello y hombros.

En el caso del pecho: junta las palmas de las manos apoyadas en el esternón, con los codos a la altura del pecho (como si rezases); apreta una palma contra la otra un rato, relaja y repite el ejercicio 5 veces. Si lo haces cada día, notarás cómo se fortalecen los músculos pectorales.

2 **La cosmética específica** activa la reestructuración del colágeno y la elastina para dar más turgencia a la piel. No te conformes solo con un producto hidratante si quieres ganar la batalla a la ley de la gravedad. El trinomio de belleza: exfoliación, nutrición y reafirmación nunca falla.

3 **El masaje** también ayuda a realzar el pecho. Usa un producto específico y realiza movimientos suaves, con la palma abierta, evitando la aureola. Además, unos suaves pellizcos en el cuello reactivarán la circulación. ❖

Tratamientos profesionales

A partir de los 30 años, los cuidados específicos te ayudarán a detener el paso del tiempo en esta zona tan delicada, pero a la vez tan importante para ti.

Para cuello y escote. El tratamiento Skin-R consiste en la activación del colágeno. Comienza con un peeling y termina con mesoterapia con ácido hialurónico y aminoácidos. Resultados tras 2 sesiones. Precio: 290€. Dónde: Medicina Estética Génova 10, Madrid. Más inf.: 913.191.598.

Sin manchas ni arrugas. Con Láser Fraxel, se eliminan manchas, arrugas y problemas vasculares del escote. Resultados progresivos y mejora óptima visible a los 2 meses. Precio: 3 sesiones, 2.250€. Dónde: Clínica Cutánea Medicina Estética en San Isidro España. Más inf.: 912 022 882.

Reafirmante. Para un pecho firme y quitar manchas, te aplican PLS 3 (luz pulsada) (recomendables 3 sesiones, una al mes). Se completa con microinyecciones indoloras de compuestos homeopáticos y vitaminas. Precio: 90€ sesión. Dónde: Medicina en San Isidro España. Más inf.: 912 022 882.

Por Amelia Larrañaga