



Reto summer

# PRESUME DE TRIPA

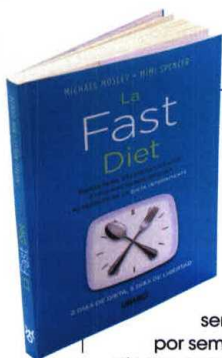
*El 'cropped top' está de moda, la pasarela 'dixit'. Te diseñamos el mejor PLAN para pasar con buena nota la operación destape.*

POR CRISTINA MITRE

**n**i culo, ni pecho. A la hora de probarse un bikini lo primero que inspeccionamos frente al espejo es la tripa. Sí, el abdomen, el famoso *core*, el vientre, la *tableta*. En estos días, cuando el calor aprieta y no hay medias para hacer de muro de contención, esa zona de nuestra anatomía cobra todo el protagonismo. ¿La fórmula perfecta para ponerla a punto? Un plan de acción global: dieta, ejercicio y cosmética.

## SIN ESFUERZO NO HAY RECOMPENSA

«Para poner a tono el abdomen hay tres métodos de trabajo: pilates, *core training* y gimnasia abdominal hipopresiva», explica el preparador físico Ángel Merchan, de Homewellnes Madrid ([www.homewellnessmadrid.com](http://www.homewellnessmadrid.com)). Como explica Merchan, «muchos de los ejercicios de pilates, sobre todo los que implican el transversal abdominal (piensa en el gesto de meter tripa), permiten mantener a tono toda la musculatura profunda de la zona. Así, las vísceras se colocan en su sitio y se evita el abdomen prominente». Otros ejercicios, sobre el *bosu* (plataforma inestable) o *fitball*, y la plancha frontal y lateral trabajan todos los músculos del vientre desarrollándolos y dándoles forma. Un truco para hacerlos es «imaginarse que llevas unos



## Vuelve el ayuno

La fast diet (Urano) es, tras su éxito en Reino Unido, el último hit en llegar a las librerías españolas. La hipótesis:

semiayunar dos días por semana (500 calorías al día en mujeres; 600 en hombres) para perder el exceso de peso y meternos en cintura. Tú eliges los dos días en los que haces la dieta. En los otros cinco basta con comer de forma equilibrada.

pantalones que no te brochan, al hacer el gesto de meter tripa para lograrlo mejoras la activación del músculo transverso». Por último, la gimnasia abdominal hipopresiva, que surge como un método para trabajar el suelo pélvico durante el postparto, se basa en «realizar una serie de posturas en apnea (aguantando la respiración) que activan de forma involuntaria la faja abdominal». Pero hay que recordar que el ejercicio cardiovascular también es importante para lograr la ansiada tableta. La recomendación de Merchan incluye apuntarse al Tabata (ejercicios muy intensos en intervalos). Por ejemplo, tres veces por semana hacer de seis a ocho sprints en una bicicleta estática durante 20 segundos y descansar otros diez entre cada serie. «Está demostrado que estos ejercicios queman más grasas que correr tres horas a la semana», asegura el

preparador de Homewellnes, aunque, atención, «hay que tener un poco de fondo físico antes de intentarlo».

## SOMOS LO QUE COMEMOS

«Cada uno tiende a acumular la grasa en una zona concreta (abdomen, muslos, etc), por eso no hay un alimento específico que ayude a reducir el abdomen. La clave: mantenerse en un peso correcto y saludable y hacer ejercicio aeróbico», dice Júlía Farré, nutricionista de la Clínica Alimmenta (alimmenta.com). Sin embargo el estómago hinchado puede tener varias causas, como los problemas digestivos o el estreñimiento. Por ello, conviene evitar «comidas copiosas y con muchos alimentos diferentes. Haz cinco o seis ingestas al día y con menos cantidad: un buen desayuno, comida y cena ligera, y unos pequeños tentempiés a media mañana y media tarde, o incluso uno después de cenar si pasan más de dos horas desde que cenas hasta que te acuestas», aconseja la nutricionista Irene Santacruz de Arosalud (tel. 911 27 96 36). Para reducir los gases evita «las verduras más flatulentas (col, repollo, brócoli, coliflor...) y consume pequeñas raciones de legumbres siempre acompañadas de otros alimentos de fácil digestión. También ayuda tomar yogur de postre», añade Júlía Farré. Las especias, «como la cúrcuma, el jengibre, el clavo, el comino y el hinojo facilitan la digestión y tienen efecto carminativo (previenen los gases). Puedes tomarlas junto con los alimentos, añadiéndolas al final de la cocción, o en infusiones», aconseja Santacruz.

### TRATAMIENTO EN CABINA

La mesoterapia (microinyecciones) sigue siendo uno de los métodos más efectivos para reducir volumen o tratar problemas como la celulitis y la flacidez. Mesoestetic acaba de desarrollar Mesohyal, una mesoterapia a la carta que permite personalizar los activos utilizados (silicio orgánico, carnitina, alcachofa...) en el tratamiento. Además, incorpora ácido hialurónico para mejorar la hidratación de la piel (70 € aprox. la sesión, tel. 902 26 20 31).

## LA CRÈME DE LA CRÈME

Lee la etiqueta «Elige cremas con activos que ataquen los depósitos grasos, como forskolin, cafeína, nicotinato de bencilo y hexapéptidos, que, además, alisan y reafirman la piel», explica Cristina Paniego, directora de formación de Babor.

**Manual de uso** «Aplica el producto tras una ducha de agua templada, antes incluso que la hidratante habitual. Haz un suave masaje en movimientos circulares hasta que penetre», dice la Dra. Paula Rossa de Corporal M+C (tel. 915 63 60 77).

### CON ÁCIDO HIALURÓNICO

Esdor 'Manteca Corporal Hidro Nutritiva' (19,90 €).



### CON CAFÉINA

Juvena 'Body Contouring and Refining Cream' (39 €).



### CON NUEZ ARGÁN

Valmont 'Baume Correcteur Fermeté' (255 €).



### CON SILICIO

Clarins 'Masvelt Body Shaping Cream' (52,25 €).



### CON RUSCUS

Skeyndor 'Body Sculpt Genes-culpt Concentrate' (61,90 €).

