

ATRAPA LA GRASA

¿Quieres quitar algo de lo que sobra antes del atracón navideño? Aparte de vigilar la dieta, puedes equilibrar una comida trampa con un suplemento dietético que limite la ingesta calórica y la absorción de azúcares.



Sticks SOS captura grasas y azúcares, LPG (46 €).

CUERPO Remodela y aleja las asperezas

RETIRA LAS CÉLULAS MUERTAS

Realizar una exfoliación corporal semanal de aquí al día D te permitirá tener una piel lisa, suave y uniforme en las zonas que vas a dejar a descubierto. ¿Te parece aburrido? María Unceta-Barrenechea, farmacéutica y creadora de la firma María D'uol, te propone una fórmula divertida que puedes personalizar: mezcla sales de baño y un aceite esencial. "Este último puede ser de mandarina, si quieres despertar el buen humor, de lavanda para frenar el estrés o propiciar la circulación con limón o romero".

HIDRATA CON FÓRMULAS 'MULTI'

Es decir, aquellas que concentran en un envase lo que antes venía en varios. "Hay opciones nutritivas con activos drenantes o reafirmante

Fractora, la nueva radiofrecuencia

Este equipo, explica Leticia Carrera, directora técnica de los centros Felicidad Carrera, es una excelente opción para mejorar a nivel corporal de forma casi inmediata y de cara a la Navidad. Trata estrías, flacidez y arrugas en dos sesiones. Desde 300 €.

Si tu piel está muy seca, busca un cuidado untuoso con urea, lactato de sodio o alantoína.

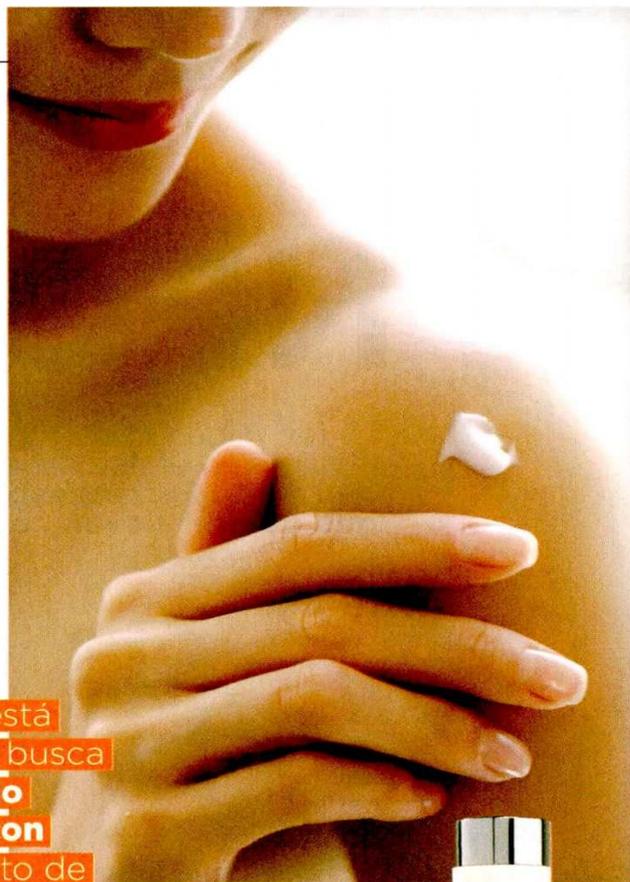
que te permiten llegar con tu mejor silueta a las citas festivas".

MANOS Y UÑAS

Si no están cuidadas, delatan el paso del tiempo y el descuido. En estas fiestas se van a dejar ver y necesitan estar sobresalientes. ¿Cómo? "Date un bálsamo cada noche a modo de mascarilla y nutre las uñas con aceite de pepita de uva, que además activa la circulación", dice Unceta-Barrenechea.

PISA CON GARBO

Esta Navidad, los pies van a tener trabajo extra. ¿Quién no se pone tacones? Para que la piel esté flexible, hidrátalos a diario y en horario de noche. "Masajéalos con una crema específica, mientras ves la tele, cúbrelos con *film* y retira este cuando te vayas a soñar", añade Navarro.



1. Mascarilla para manos y pies, **Bloxán** (24,43€) en [bioxan.es](#).
2. Loción nutritiva con uva y árnica, **María D'uol** (23,90 €).
3. Gel reductor **Koppo Slim**, **Isséimi** (38,58 €).
4. Masajeador anticelulítico **Glo910** con el nuevo aplicador **Cooltech**, **Glo** (199 €, modelo básico).