

PREVENIR

¡ES SALUD!

-5 KG.

(SIN PERDER SALUD)

ESTE MES

- **Cuánto debes pesar**
- **Plan para mantenerte**

¡NUEVO!
SER FELIZ

DESCUBRE
LA GIMNASIA
EMOCIONAL
Y MEJORA
TU VIDA

**COCINA FÁCIL
Y SANA
CREMAS
FRÍAS**

**ANDAR SIN
LESIONES**

REGLAS
DE ORO PARA
EVITARLAS

**CUIDA TU
CUERPO**

RESPUESTAS A 10
PREOCUPACIONES
MUY COMUNES

ESPECIAL SOL
TU PIEL A SALVO

CÓMO PROTEGERTE
ANTES Y DESPUÉS
DE TOMARLO

QUÉ COMER A CADA EDAD

Los alimentos im-pres-cin-di-bles

N. 197



ESPAÑA 2,10€

GLOBUS

belleza
antiedad

LA VOZ DE LA EXPERTA

REJUVENECER
TU ROSTRO



DRA. GOVANTES
Experta en medicina
estética y antiaging.

A partir de los 40-45 años comienza una serie de cambios; uno de ellos, son los trastornos en la piel. Para evitarlo, hay tratamientos eficaces, aunque antes, conviene hacerse un completo estudio del estado de la piel. Los tratamientos más habituales para combatir el envejecimiento facial:

- 1) **Thermage:** tecnología de radiofrecuencia.
- 2) **IPL:** pulsos de luz intensa para mejorar el tono de piel y darle una apariencia más tersa.
- 3) **Toxina botulínica:** para relajar las líneas de tensión y algunas arrugas faciales.

Sabías que...

...ser feliz alarga la vida? Pues sí. El profesor Ruut Veenhove, de la Universidad Erasmo de Rotterdam, afirma que vivir más y mejor es una "terapia" tan eficaz como dejar de fumar: "la felicidad puede aumentar la esperanza de vida entre 7,5 y 10 años", dice.

LUCE TIPO SIN PASAR
POR EL QUIRÓFANO

El verano está a la vuelta de la esquina y para la mayoría de mujeres empieza una dura y sacrificada operación bikini. Por esta razón, Antiaging Group Barcelona propone un novedoso tratamiento sin cirugía: el **Ultraslym**. Consiste en un tratamiento



completo, sin cirugía y con excelentes resultados. El tratamiento Ultraslym une dos opciones que no requieren cirugía y que juntas obtienen mejores resultados: la ultracavitación (ultrasonidos de baja frecuencia) y la radiofrecuencia Accent. "Los resultados son inmediatos. Además, es un tratamiento sin dolor, sin pinchazos y sin anestesia", apunta la Dra. Marisa Manzano, de Medicina Estética de Antiaging Group.