

mama mio skincare

Vogue - Julio '10



BELLEZA CUERPO

3 vientre sexy

Liso como una tabla, fuerte y de piel suave. ¿Es posible?

Es posible. Que sea suave no tiene secretos: el duo exfoliante + hidratante hace maravillas por la calidad de la piel; que sea liso depende de la herencia genética y del grosor de la capa de grasa abdominal, y que sea fuerte está relacionado con la fuerza de voluntad para hacer ejercicio cuatro veces por semana. ¿400 abdominales? Pues no. En el gimnasio Virgin Active desmitifican las sobredosis de abdominales; más allá de 50 ó 60 diarias, los músculos disminuyen su capacidad de respuesta. Un vientre de hierro, para serlo, necesita quemar grasa y endurecer, señalan.



CONSTANCIA

Una palabra aburrida pero clave para conseguir resultados en cualquier terreno, también en el cosmético. El trabajo de repetición («cada día la crema por la mañana y por la noche; cada día unas cápsulas que drenen...») puede ser un tostón, pero a cambio provocará pequeños milagros, y la piel de la zona mejorará. Sin duda, el mejor premio a un rutina casi hipnótica.



total, que la estrategia se apoya en tres patas: hacer una dieta equilibrada para aligerar la capa grasa que cubre los abdominales y evitar las bebidas con gas y las verduras crudas porque redondean el vientre; sudar la camiseta a conciencia cuatro días a la semana con ejercicios aeróbicos—bici, jogging— para quemar y acabar cada entrenamiento con tres o cuatro series de abdominales. ■ Y. O.