

**SPC**  
PÀGINES ESPECIALS

# TENDÈNCIES PER A L'ESTIU

DIMARTS, 31 DE MAIG DEL 2022

## ESTIMA I CUIDA EL TEU COS



## INTRODUCCIÓ

# Benestar després de la covid

► L'ARRIBADA DE L'ESTIU ENS FA TORNAR A LES RUTINES PRÈVIES A LA PANDÈMIA

► HI HA MOLTES COSES QUE PODEM FER PER GAUDIR D'UNES VACANCES PLENES DE SALUT

**L**a recent pandèmia de la covid-19 ha provocat un fort impacte sobre el conjunt de la població i ha posat en el punt de mira l'assistència als problemes de salut mental. Les circumstàncies generadores d'aquesta situació han estat múltiples: mort inesperada de familiars pròxims, impossibilitat d'acomiar-se dels éssers estimats morts o reclusió i convivència forçada a la llar en el període de confinament, la qual cosa ha interferit de manera considerable en el desenvolupament dels hàbits de vida habituals. Tot plegat ha generat un augment del malestar emocional, la desmotivació i el desànim.

No obstant això, els éssers humans tenim hàbits de conducta adquirits que no són fàcilment

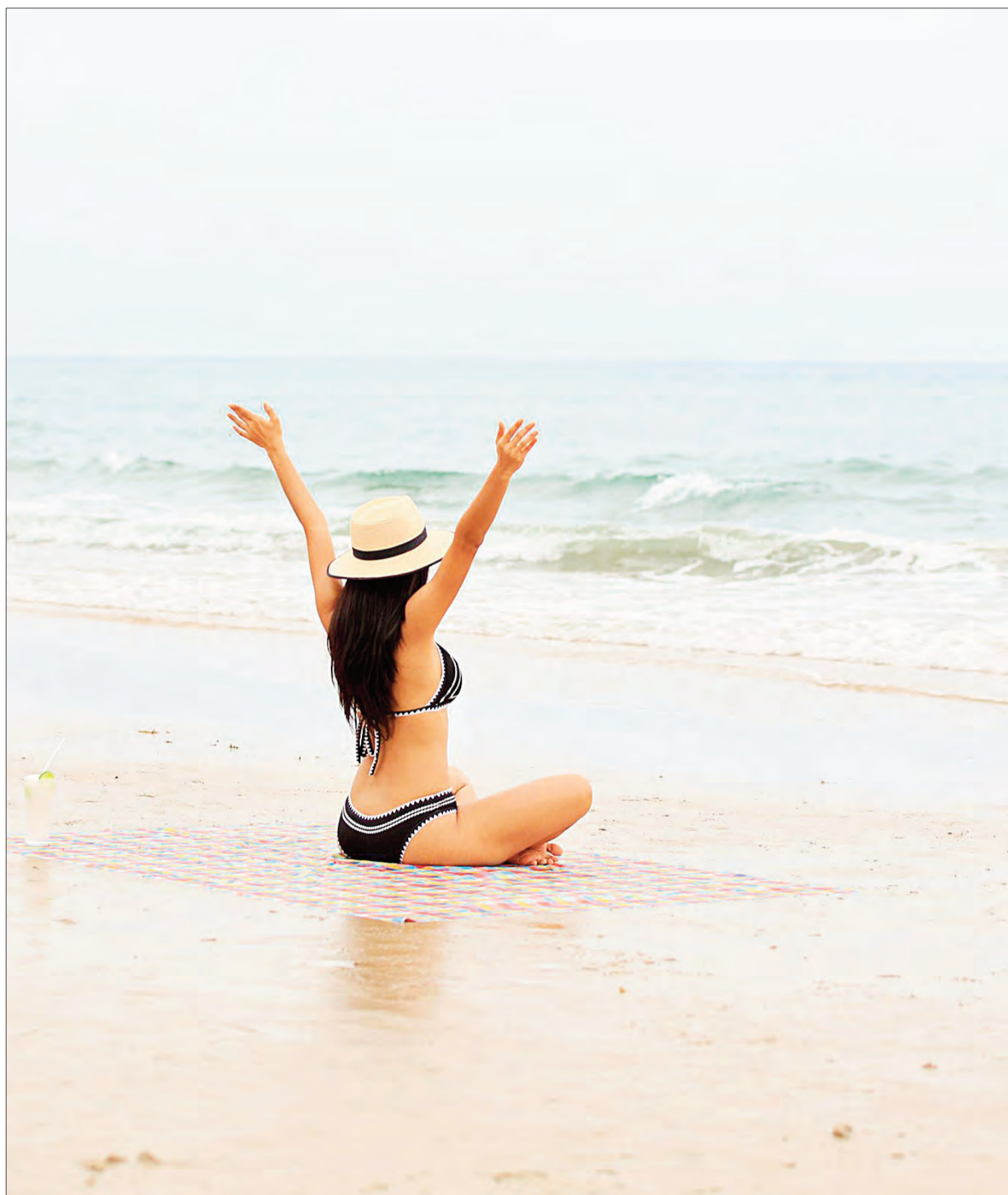
REPRENEM L'OCI,  
LES RELACIONS  
SOCIALS, L'ESPORT  
O ELS VIATGES

L'ACTIVITAT FÍSICA  
I L'ALIMENTACIÓ  
EQUILIBRADA SÓN  
ASPECTES CLAU

modificables. Després d'una adaptació forçosa a unes circumstàncies excepcionals, ara tot just reprenem el nostre estil de vida habitual anterior a la pandèmia, i això inclou aspectes com l'oci, les relacions socials, l'esport o els viatges. El fet d'estar reclosos a casa uns quants mesos no canviarà les rutines adquirides al llarg de molts anys.

En aquest context, la bellesa i el benestar juguen un paper important, perquè ens ajuden a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos. I fins i tot en un estiu tan atípic com aquest, en el qual encara estem adaptant-nos a la nova realitat imposada per la pandèmia, hi ha moltes coses que podem fer per gaudir d'unes vacances plenes de salut.

Una de les claus principals és mantenir una vida marcada pels



bons hàbits, amb una activitat física regular i una alimentació equilibrada. Molts de nosaltres hem guanyat pes durant aquests mesos. La mala alimentació i la manca d'exercici han estat les causes d'aquest increment en la bàscula, que ara podem revertir de cara a les imminents vacan-

ces. Això sí, hem de tenir en compte que el tipus d'exercici i la manera de fer-lo ha d'adaptar-se a les circumstàncies que impliquen les altes temperatures, estiguem o no davant d'una onada de calor.

L'activitat física i l'esport no tan sols ajuden a perdre aquests

quilos que ens sobren. A més, és un pilar fonamental per mantenir la salut cardiovascular i combatre la depressió i l'ansietat, i aquesta és, potser, la part més necessària en els temps actuals.

Pel que fa a l'alimentació, és fonamental hidratar-se correctament, apostar per la dieta medi-

terrània i prioritzar les fruites, les verdures i les hortalisses, que són baixes en calories, en detriment d'altres opcions com ara la carn vermella i els greixos. També és important eliminar les begudes calòriques de la dieta i caure en la temptació dels gelats només ocasionalment.

## TRACTAMENTS

# Cura de mans i peus, més enllà de l'estètica

**E**ls petits detalls són moltes vegades els encarregats d'oferir aquell toc que converteix allò que és simple en una cosa espectacular. En l'àmbit de l'estètica, els avantatges d'una bona manicura i pedicura són innegables, més enllà de la simple aparença. Els seus beneficis repercuteixen en la nostra salut fisiològica a mitjà i llarg termini. És convenient, per tant, prestar unes cures mínimes a aquestes parts del cos, plantejant-nos com una opció a tenir en compte acudir regularment a un centre especialitzat.

Entre els beneficis que aporten aquestes cures cal ressaltar:

**-Higiene i protecció.** Les mans estan altament exposades a la brutícia diària, ja que són una de les parts del cos que més en contacte estan amb tot el nostre en-

torn. Això significa que la brutícia s'acumula amb més facilitat a les ungles, fet que pot provocar possibles infeccions o malalties. Una manicura i pedicura professional inclouen una neteja a fons amb locions específicament dissenyades per exfoliar la pell.

**-Reg sanguini.** El massatge que acompanya una bona manicura i pedicura, a més de ser relaxant, millora la circulació de la sang a les extremitats, reduint les probabilitats de patir dolor.

**-Detecció de fongs.** L'aparició de fongs es produeix normal-

ment a les ungles dels peus quan han estat llarg temps en contacte amb la humitat. La infecció apareix transcorreguda, aproximadament, una setmana. Un bon servei de pedicura professional és capaç d'identificar una infecció per fongs en les seves primeres etapes, quan resulta més fàcil el seu tractament.

**-S'eviten infeccions.** El tall i la neteja regular de les ungles, tant de les mans com dels peus, eliminen els bacteris que provoquen infeccions a l'organisme.

**-Hidratació.** El tractament inclou l'ús d'aigua calenta, olis i locions diverses, que són aplicats a través de massatges. Tot plegat ajuda a conservar la hidratació i la integritat de les mans i els peus. Quan aquests estan ben hidratats són menys propensos a l'aparició de butllofes i altres alteracions de la pell.

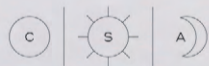


LA MANICURA I LA PEDICURA APORTEN MOLTS BENEFICIS PER A LA SALUT

## Filosofia CSA

LA FÓRMULA PER A ACONSEGUIR  
UNA PELL MÉS JOVE

VITAMINA C MÉS PROTECCIÓ SOLAR DURANT EL DIA  
I VITAMINA A PER A LA NIT



**Medik8**  
BEAUTIFUL SKIN FOR LIFE

Descobreix més a [medik8.es](http://medik8.es)  
"Distribuït a Andorra per Fórmula Cinco, S.L.  
- [info@formulacinco.com](mailto:info@formulacinco.com)"

 **Gran Farmàcia**

 **FÓRMULA CINCO**



## MASSATGES

# Beneficis per al cos i la ment

**E**ls massatges són una experiència relaxant i terapèutica, els efectes de la qual van més enllà del plaer de rebre'ls. Els seus beneficis actuen tant des del punt de vista físic com emocional, provocant una regeneració en el cos sencer.

En rebre un massatge és possible identificar les sensacions i els canvis que es donen quant a respiració, relaxació, benestar i calma. S'experimenta un alleujament en la tensió muscular, que ajuda a deixar-se anar també mentalment. Succeeixen al mateix temps altres canvis subtils

deguts a transmissions neuronals i nervioses, que es tradueixen en una relaxació profunda.

La nostra societat funciona a un ritme que requereix cert estrès adaptatiu. Es tracta, a més, d'un estrès mantingut en el temps, i aquest estrès continu crea tensió muscular i una sensació de cansament, que en moltes ocasions no aconseguim restablir durant les hores de son. És per això que els massatges són ideals per a aquesta mena de situació tan habitual en els nostres dies, ja que relaxen els músculs i estimulen el flux sanguini.

D'altra banda, es dona una major oxigenació del cos, s'alleuja el



dolor i es redueix la tensió. En descarregar aquestes tensions s'alliberen diferents punts que estaven bloquejats, relaxant tots els sentits, per la qual cosa els massatges també són bons per poder dormir millor.

Com poden millorar els massatges la nostra qualitat de vida?

**L'ESTRÈS CONTINU  
GENERA TENSÍO  
MUSCULAR I  
CANSAMENT**

-El sentit del tacte és el major receptor sensorial que té el nostre cos. A través del contacte físic milloren els processos d'atenció i comunicació, a més del sentiment de proximitat i d'inclusió. Això genera oxitocina al cervell, l'hormona relacionada amb la felicitat.

## Veure't, be i sentir-te millor

# Perruqueria Estefi

**FONAMENTALMENT LA PÈRDUA DE CABELL CONSTITUEIX UNA ALTERACIÓ FÍSICA QUE POT INFLUIR EN L'AUTOESTIMA DE CADA PERSONA**

Perruqueria Estefi ja fa + de 12 anys que conjuntament amb professionals ofereix al servei i assessorament personalitzat amb perruques pròtesis i mocadors i així garantir la imatge més desitjada per sentir-se millor



Perruqueria Home Dona  
Manicura i pedicura  
Ungles de gel  
lifting de pestanyes



**Tel.: 824 256**

Placeta Monjó, 2 Andorra la Vella /perruqueriaestefi@andorra.ad

## EL MASSATGE ALLEUJA TENSIONS I ALLIBERA PUNTS BLOQUEJATS

-Un altre dels beneficis dels massatges és que afavoreixen el sistema limfàtic i la circulació, ja que augmenten el flux del líquid limfàtic millorant el sistema ganglionar, encarregat d'acabar amb les toxines del cos. També provoquen un augment de l'aportació d'oxigen als teixits i als òrgans, la qual cosa beneficia la salut en general, ajudant a combatre la cel·lulitis.

-Igualment, i en línia amb l'increment d'oxigenació, els massatges redueixen les migranyes i cefalees, quan aquestes s'associen principalment a factors d'estrès i rutines de pressió.

-Millora la flexibilitat, indispensable per al nostre dia a dia, i descarrega els músculs i allibera la tensió que tenen acumulada. Per aquest motiu estan especialment indicats per als esportistes.

-Ajuden a recuperar-nos del cansament, ja que equilibren el sistema simpàtic amb el parasimpàtic. Per trobar un equilibri entre tots dos sistemes nerviosos, primer és necessari relaxar el sistema simpàtic i una de les formes



més eficaces de fer-ho és estimular, mitjançant el massatge, el sistema nerviós parasimpàtic.

-Els massatges ajuden a estimular el sistema respiratori en aprofundir i estabilitzar els patrons de respiració. Fan que la inspiració sigui més llarga i com a conseqüència, el manteniment i l'expiració s'alenteixin. Per a les persones amb asma, la teràpia de massatge ajuda a reduir la freqüència dels atacs.

Cada tipus de massatge beneficia una zona concreta:

-El massatge de coll i esquena estimula punts que ajuden a fer que totes les funcions del cos siguin executades amb més facilitat i d'una forma correcta, retorna l'equilibri al cos i augmenta la vitalitat, i elimina la tensió acumulada en aquesta zona.

-El massatge de cap i rostre augmenta el reg sanguini en aquesta zona amb tot el que això comporta, alleuja el mal de cap, ajuda a conciliar el son, relaxa el rostre i manté la pell en un estat saludable i lluminós.

-El massatge de peus i cames ajuda a estimular les vies nervioses i aporta equilibri.

-El massatge de cos sencer actua sobre el sistema nerviós en estimular punts pròxims a la columna, equilibra totes les funcions de l'organisme, estimula la regeneració de cèl·lules i teixits i capacitat d'autocuració del cos i ajuda a un millor descans.

## PUBLIREPORTATGE JEANETTE LÓPEZ I XAILA RODRÍGUEZ

**EL NOSTRE AFANY** de superació ens converteix en un centre de referència treballant l'excel·lència en tot el que fem i el nostre compromís és oferir els millors resultats

# “L'art de la bellesa i l'excel·lència és la nostra filosofia per a tu”

Ja ha començat el bon temps i és que l'estiu és una estació que rebem amb més ganes, ja sigui pel bon temps o perquè els dies s'allarguen i podem gaudir més.

Al nostre centre d'estètica la nostra filosofia és marcar la diferència amb tractaments i cosmètica, que t'ajudaran amplificant els resultats que aconseguis amb la dieta i l'esport, amb altres tècniques que treballin les zones més conflictives, i això serà decisiu per aconseguir els resultats més desitjats.

Aquells tractaments que t'ajuden a eliminar el teixit adipós i tonifiquen el múscul són molt adequats per poder lluir una silueta esvelta per a aquesta temporada.

La diatèrmia redueix el teixit adipós,

millora la microcirculació sanguínia i estimula la síntesi dels fibroblasts, el col·lagen i l'elastina, i es pot aplicar a cames, glutis o braços.

La quantitat de sessions que necessita cada pacient es determinarà estudiant de manera personalitzada cada cas.

El nostre sistema d'ultrasons d'alta intensitat HIFU treballa a les capes més profundes de la pell, obtenint així resultats des de la primera vegada de la sessió.

És fonamental fer un diagnòstic previ per endevinar les causes d'aquests problemes, els de tipus cel·lulítics de què es tracti o els possibles factors que estiguin agreujant la teva figura.

D'aquesta manera es personalitza de principi a fi aquest tractament de remodelació corporal que té com a ob-



jectiu reduir el volum de les adipositats en aquelles zones com ara cuixes, abdomen, genolls o qualsevol zona afectada per dipòsits de greix, o tractar la cel·lulitis en funció de la seva tipologia mitjançant la cosmètica i les tècniques més adequades per reduir la flaccidesa gràcies a l'efecte reafirmant de l'aparatura més específica.

**Ja pots demanar hora per al teu diagnòstic gratuït.**

**Lipotherm**  
Center

Av. Doctor Mitjavila, 45, local 1  
AD500 Andorra la Vella

Horari de dilluns a divendres  
de 10 h a 19 h (hores convingudes)

[www.lipothermcenter.com](http://www.lipothermcenter.com)

Tel.: +376 735 500

## CONSELLS

# Pell radiant, també a l'estiu

UNA SÈRIE DE PRÀCTIQUES ENS AJUDARAN A TENIR LA DERMIS EN PERFECTE ESTAT

**D**esprés de molts mesos d'alternança entre l'aire interior càlid i sec i el fred intens de l'exterior, no podem endinsar-nos en l'estiu sense haver preparat abans la nostra pell. Si volem encarar els mesos de la calor amb una pell perfecta hem de seguir uns consells bàsics.

**-Exfoliació.** El primer pas en el camí cap a una pell radiant comença amb l'exfoliació de la capa persistent de l'hivern. Malgrat que les cèl·lules de la pell es regeneren constantment, la inestabilitat meteorològica pot evitar que la pell morta es desprengui de manera efectiva. Al mercat existeixen multitud de productes i serveis per a una exfoliació perfecta, per a tot tipus de pells.

**-Hidratació.** El segon pas és beure com a mínim 1,5 litres d'aigua cada dia. Per què beure més aigua està en l'arrel de cada dieta, exercici i rutina de cura de la pell?



LA HIDRATACIÓ I LA BONA ALIMENTACIÓ SÓN DOS PILARS FONAMENTALS

Perquè els nostres òrgans necessiten hidratació per funcionar i la pell és l'òrgan més gran del cos. Com més aigua beguem, més fàcil serà evitar que la pell s'assequi. Pel que fa a l'ús de cremes, mentre que a l'hivern se solen utilitzar productes hidratants més espessos i pesats, a mesura

que els dies es tornen més càlids es poden fer servir cremes més lleugeres per mantenir la pell saludable i hidratada sense carregar-la.

**-Cuidar l'alimentació.** Parlant d'hidratació, una excel·lent manera d'hydratar-nos és menjant fruites i verdures fresques en el

nostre dia a dia. Les fruites i verdures fresques estan plenes de l'aigua que el nostre cos necessita, a més de vitamines i nutrients. L'aigua ajuda en el fet que la pell retengui l'elasticitat, cosa que significa que pot ajudar a combatre els signes de l'envelliment. Els millors aliments per a una pell saludable són: enciam, bròquil, pastanagues, pomes i síndria. Els estudis han trobat que les fruites cítriques són especialment bones per a la salut de la pell.

**-Protector solar sempre.** La protecció solar s'ha de fer servir en tot moment, i no només per als dies a la platja. A l'estiu fins i tot és necessària encara que el cel estigui ennuvolat.

**-Vitamina C.** És un dels antioxidants de la pell més utilitzats, i amb raó, ja que ajuda a combatre els radicals lliures, prevé i millora les arrugues i línies d'expressió, difumina les taques solars i unifica el to. A més, il·lumina el rostre i referma el cutis.

## PUBLIREPORTATGE EMS REVOLUTION

# EMS Revolution ideal per preparar l'operació biquini

**E**MS Revolution és una empresa líder en fitness per electroestimulació, una tècnica pionera que et permet activar i desenvolupar els teus músculs de manera còmoda, ràpida i eficaç. Acabada d'instal·lar al Principat d'Andorra, EMS Revolution ofereix sessions de 20 minuts consistents en exercicis senzills i intensius, equivalents a quatre hores d'entrenament, i que estan supervisades per entrenadors esportius certificats.



Gràcies a l'electroestimulació és possible la contracció simultània de 350 músculs. Entrenant 20 minuts, un cop per setmana –i acompanyant aquestes sessions amb una dieta equilibrada– aconseguirem resultats superiors a qualsevol entrenament convencional de la mateixa durada.

L'electroestimulació està indicada per a persones de qualsevol edat i sexe, i és ideal per començar a preparar l'operació biquini. Amb tot, el tipus d'electroestimulació aplicada dependrà de les necessitats i objectius del client, així com de la condició física o patologies subjacents, que és el primer que ha de valorar l'entrenador professional.

Tant si vols perdre pes com millorar la teva força i resistència, EMS Revolution és la teva opció. Vine i gaudeix d'una sessió de prova totalment gratuïta!

**EMS REVOLUTION**  
C/Sant Salvador, 10  
3a planta – 4a porta  
ANDORRA LA VELLA  
Tel.: 720 583 / 661 276  
[www.emsrevolutionandorra.com](http://www.emsrevolutionandorra.com)





*Beauty Just  
For You*

- Depilació
- Fotodepilació
- Manicura i Pedicura
- Tractaments Facials
- Tractaments Corporals
  - Peelings
- Estilisme de celles

- Micropigmentació
- Massatges
- Maquillatge
- Cavitació
- Radiofreqüència
- Pressoteràpia
- Estilisme de Pestanyes



**STILLNESS CENTRE D'ESTÈTICA**

Av. Príncep Benlloch, 27 AD500 Andorra la Vella  
Tel: +376 732 200 | Email: [info@esteticastillness.com](mailto:info@esteticastillness.com)

## SALUT DE LA PELL

# Protegir-se (correctament) del sol

## UTILITZAR CREMA PROTECTORA ÉS ESSENCIAL, PERÒ TAMBÉ SABER-LA FER SERVIR

Quan la temperatura augmenta i el sol comença a picar sobre la pell de seguida tirem de les cremes solars protectores. Però no n'hi ha prou de prémer el tub o l'esprai per aconseguir els resultats desitjats. Per protegir-se de veritat és important aplicar correctament el protector solar. Això inclou, entre altres coses, no utilitzar-lo únicament a la platja o a la piscina.

La llum del sol té un efecte positiu indubtable en el nostre benestar i la nostra salut: augmenta la producció de vitamina D, que millora l'estat d'ànim, regula la immunitat i fixa el calci en els ossos. Però un excés de llum solar, d'altra banda, és extremament perillós. Una exposició excessiva a la radiació ultraviolada pot causar danys aguts a la pell i a llarg termini augmenta el risc de càncer. Per això és tan important una protecció solar fiable.

Els errors més freqüents en l'ús de crema solar són:

1. Fer-la servir només quan fa sol. Un cel ennuvolat dona una falsa sensació de seguretat. El fet que el sol estigui cobert per núvols no significa que la radiació solar no arribi a la Terra. El 90% de la radiació UV penetra a través d'una lleugera capa de núvols. Fins i tot a l'ombra dels arbres o sota les ombrel·les, només s'està parcialment protegit dels raigs solars. Per tant, independentment de si està plujós, ennuvolat o amb ombra, hem d'aplicar-nos protector solar tan aviat com l'índex UV sigui de 3 o més. Aquest

ÉS UN ERROR  
POSAR-SE CREMA  
SOLAR NOMÉS  
QUAN FA SOL



índex descriu el valor màxim diari de radiació UV i és proporcionat pels centres meteorològics oficials i les aplicacions mòbils.

2. No tenir en compte l'índex de protecció SPF. El factor de protecció solar (SPF) està indicat en cada crema. En els productes comuns, l'SPF varia de 15 a 20 i de 30 a 50 i 50+. Amb l'ajuda d'aquest número podem saber quant de temps estar al sol sense risc. Per això, cal utilitzar aquesta fórmula: "Temps d'autoprotecció" x "Factor de protecció solar" = "Temps màxim d'exposició al sol sense cremar-nos".

En general es recomana un factor de protecció solar alt d'almenys 30 per a nens i 20 per a adults. A més, sempre cal adaptar l'SPF a les respectives circumstàncies, les estades a gran altura, a la neu, al costat de l'aigua i en regions assolellades requereixen un protector solar amb un factor de protecció molt alt (50+). El temps d'autoprotecció depèn del

### Vine a conèixer la nostra tècnica de MADEROTERÀPIA

Referma, tracta la cel·lulitis, remodela el teu cos i oxigena els teus músculs (tècnica mil·lenària).

Reconnecta el teu cos amb la nova natura.

Consulta'ns tots els nostres serveis, amb massatges amb 10% de descompte.

Vine i descobreix tots els productes professionals.

Av. Príncep Benlloch, núm. 17  
AD700 Andorra la Vella  
Tel.: 341 181



### Botiga única a Andorra en:

Construcció i esmaltat d'ungles poligel, acrílics i esmalts de gel.

Dermapen: amb 10 microagulles obrim el canal de la pell perquè el còctel de les cèl·lules mare actuï en taques, línies d'expressió, fermesa...

Neteja facial completa amb extracció i 20 minuts de massatge Kobido (tècnica japonesa).  
Abans 62 € ~ Ara 45 €

Manicura amb pells, hidratació, massatge + pedicura amb embolcalls d'ultrapiling, massatge i retirada de pell completa.

40 €



Reservas  
341 181



tipus de pell, sent normalment entre 10 i 30 minuts per als centreeuropeus. Les pells molt clares tenen un temps d'autoprotecció de 10 minuts. Com més fosca sigui, major serà el temps d'autoprotecció. Per tant, segons la fórmula, si la nostra pell és clara, tenim un temps de protecció de 10 minuts. Si ens apliquem un factor 30, estarem teòricament protegits durant 5 hores, però és recomanable repetir l'aplicació de crema cada 3 hores.

3. Aplicar-se poc protector. Si no apliquem el protector solar correctament, no servirà de res que el factor sigui alt. És cert que alguns productes de protecció solar són difícils d'escampar, són enganxosos, deixen una capa blanca sobre la pell... o potser no presenten aquests problemes, però són molt cars. Per tant, moltes persones usen protector solar amb massa moderació, la qual cosa pot reduir significativament la protecció.

4. Posar-se protector només un cop al dia. Aplicar correctament el protector solar sempre significa fer-lo servir diverses vegades al dia. El protector solar desapareix amb la sudoració, el bany i l'assecat, la qual cosa redueix la seva eficàcia. Això també s'aplica als protectors solars que estan etiquetats com a resistents a l'aigua. Per tant, és fonamental aplicar diverses vegades la crema durant el dia i especialment després de



banyar-se i assecar-se amb una tovallola.

5. Aplicar el protector de manera incorrecta. És important utilitzar el protector solar en capes: la quantitat recomanada per a un adult és de quatre cullerades plenes de crema per a tot el cos. Pot semblar molt a primera vista, pe-

rò cal posar-la en capes, deixant que s'absorbeixi entre l'una i l'altra. Tampoc hem d'oblidar determinades parts del cos: tothom pensa en la cara, el coll i els braços quan s'aplica el protector, però és important no oblidar llavis, orelles, part interior dels braços, mans, peus...

**CAL APLICAR-SE  
EL PROTECTOR  
DIVERSES VEGADES  
DURANT EL DIA**

6. Utilitzar un protector inadequat. Qualsevol protector solar és millor que cap protector. Fins a un cert punt, això és cert, perquè l'únic protector solar veritablement incorrecte és el protector solar vell. En aquest sentit, no hem d'aplicar una crema de l'any anterior. Un estudi ha mostrat que es poden formar substàncies cancerígenes en els protectors solars estrenats mesos enrere.

D'altra banda, els protectors ecològics amb filtres minerals UV són preferibles als químics, que poden arribar a la sang i són un risc potencial. El diòxid de titani i l'òxid de zinc formen una barrera sobre la pell que reflecteix la radiació UV. Per evitar la presència d'ingredients en forma de nanopartícules és necessari que el producte posseeixi una certificació natural o ecològica.

I un darrer consell: encara que ens apliquem el protector solar correctament, no podem bloquejar completament els raigs UV. La forma més efectiva de protegir-se de l'alta exposició a aquests raigs i les seves conseqüències és evitar el sol, especialment durant les hores centrals del dia. També és important complementar el protector solar amb altres mesures, com ara l'ús de roba i barrets, tenint en compte el següent principi: com més dens és el teixit, millor. Les ulleres de sol també són essencials. I que siguin sempre homologades.



#### SERVEIS DE PERRUQUERIA:

- Extensions adhesives de cabell natural reutilitzables
- Varietat de tractaments per a la necessitat de cada cabell
- Balayage degradats de color Babylights per lluir una cabellera actual i adaptada al teu estil

#### ALLISAT DE QUERATINA

Oferim un allisat que t'aportarà hidratació i reparació gràcies al seu contingut de bòtox i coco amb una durada de 4 a 6 mesos eliminant l'encrepament i un 90% del teu ris.

#### ESTEM EN ÈPOCA DE CASAMENTS!!!

T'oferim assessorament de recollits, pentinats i maquillatges per lluir aquest dia tan especial per a tu



## Paradis de l'estètica

#### SERVEIS D'ESTÈTICA:

##### Pressoteràpia:

- Millora la circulació
- Retenció de líquids
- Cames cansades

##### Electroestimulació:

- Flaccidesa
- Cel·lulitis
- Adipositat
- Remodelació corporal

##### Reflexologia podal:

- Potencia el sistema immunològic en eliminar l'estrès i facilita la relaxació física i mental
- Làser de díode Inívia d'última generació

##### Dermatech Pen:

- Fomenta la creació de col·lagen, tensa la pell i elimina els signes de la teva edat com Arrugues-Taques-Cicatris
- Cara més lluminosa, nutritiva i hidratada



## ESTÈTICA

# Com dir adeu a la cel·lulitis

► L'EXERCICI FÍSIC I UNA BONA ALIMENTACIÓ SÓN CLAUS PER EVITAR-NE L'APARICIÓ

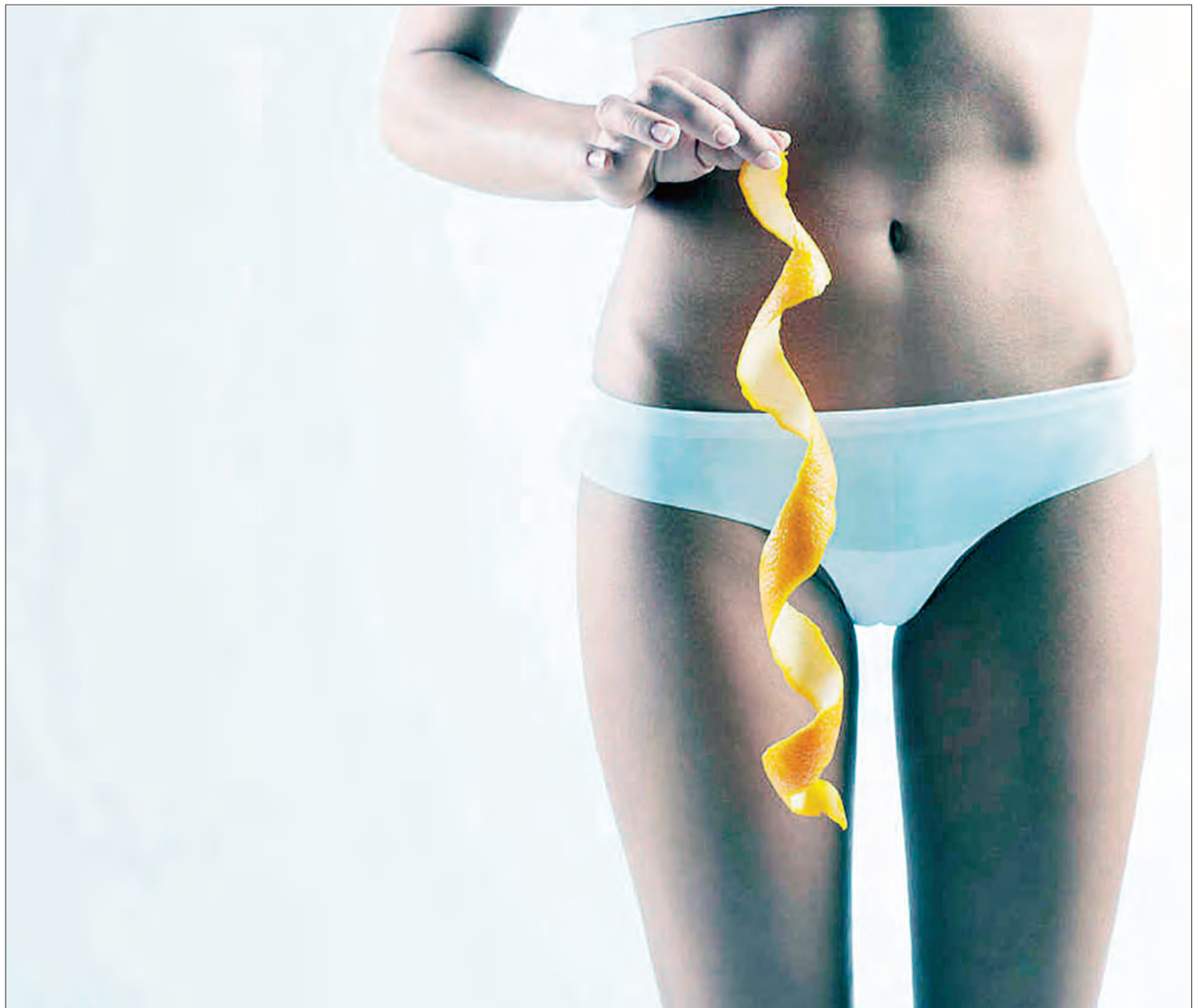
► LA PELL DE TARONJA ES POT ELIMINAR AMB UNA GRAN VARIETAT DE TRACTAMENTS

La cel·lulitis afecta un 90% de les dones i sol aparèixer en períodes de canvis hormo- nals. La cel·lu- litis, també coneguda com a pell de taronja, no és més que una acumulació de teixit adipós en determinades zones del cos que formen antiestètics dipòsits de greix, aigües i toxines, amb l'as- pecte tan característic en forma de petits clots a la pell. Encara que és més freqüent la cel·lulitis en glutis i cames, també es pot localitzar al ventre i als braços.

La cel·lulitis apareix per l'alter- ració de la circulació en la hipo- dermis, la capa més gruixuda de la pell. El teixit gras augmenta i s'acumula formant així els carac- terístics clotets. És per això que el millor tractament per eliminar la cel·lulitis és combinar exercici físic amb una bona alimentació.

En aquest sentit, la vida seden- tària és la principal responsable d'una alteració de la circulació limfàtica. L'esport ens ajudarà a tenir una bona circulació, cremar greixos, tonificar els músculs i eli- minar la cel·lulitis. També cal evi-

TAMBÉ ES POT PREVENIR AMB L'ÚS DE CREMES ESPECÍFIQUES



tar tenir la mateixa postura du- rant molt de temps. La circulació de la sang és essencial per evitar i eliminar la cel·lulitis en glutis i cames, per això cal evitar pantalons i vestits molt ajustats. El mateix passa amb les sabates de taló alt, que no afavoreixen una cor- recta circulació sanguínia.

La cel·lulitis també es pot evitar amb l'aplicació de cremes especí- fiques. Aquests productes contenen actius que trenquen les cade- nes lipídiques, afavorint l'eliminació de greixos i ajudant a tonificar la pell. Els massatges també són un bon aliat per elimi- nar la cel·lulitis, exercint pressió sobre els nòduls de greix que la provoquen.

Si la cel·lulitis està en un grau irreversible, pot ser necessari em-prar algun tractament per elimi- nar-la. Hi ha una gran varietat de tractaments estètics per comba- tre la cel·lulitis, que estimulen el

sistema limfàtic per afavorir la circulació i expulsar les toxines i greixos acumulats. En els casos més greus pot ser necessari em-prar mètodes quirúrgics.

-**Mesoteràpia.** La mesoteràpia consisteix a injectar petites dosis de substàncies homeopàtiques en la primera capa de la dermis. Aquests components, personalit- zats per a cada pacient, ajuden a dissoldre l'excés de greix i toxines a la zona tractada, activant la cir- culació sanguínia i limfàtica.

-**Carboxiteràpia.** Els tracta- ments de carboxiteràpia consis- teixen a realitzar microinjeccions de diòxid de carboni a la zona a tractar. Aquest gas redueix les cèl·lules adiposes i així elimina la cel·lulitis. És fonamental que aquestes microinjeccions de CO<sub>2</sub> siguin administrades i controla- des per especialistes.

-**Pressoteràpia.** La pressoterà- pia és un tractament que utilitza

## TRES TIPUS DE CEL·LULITIS

La cel·lulitis es pot classi- ficar en tres graus. La **cel·lulitis tova** és la més habitual: la pell queda flàccida i sense consis- tència. Normalment no causa dolor i es localitza en glutis i cames. La **cel·lulitis dura** presenta un aspecte de poca elas- ticitat. El greix acumulat exerceix pressió sobre la pell i pot causar dolor. Finalment, la **cel·lulitis es- cleròtica** només apareix a les cames. Es presenta en forma de cames infla- des i adolorides, on la pell de taronja es fa molt visible.

la pressió de l'aire per realitzar un drenatge limfàtic. La pacient s'in- trodueix en una funda que co- breix les zones a tractar, i mitjan- çant un equip compressor s'omple d'aire. La pressió de l'aire, a manera de massatge, activa la circulació limfàtica.

-**Cavitació.** Els aparells de ca- vitació funcionen mitjançant la generació controlada i repetida de microbombolles d'aire a l'inte- rior del teixit gras amb l'ajuda d'un corró específic. Aquestes microbombolles trenquen les cèl·lules de greixos per a la seva posterior eliminació mitjançant el sistema limfàtic.

-**Radiofreqüència.** La radio- freqüència és una tècnica que aconsegueix regenerar el col·la- gen i millorar l'elasticitat de la pell, estimulant el sistema limfà- tic mitjançant calor intradèrmica provocada per vibracions. Aques- ta activació del sistema limfàtic

aconsegueix reduir els líquids i toxines del teixit adipós.

-**Ultrasons.** El tractament con- sisteix a emetre un feix d'ultra- sons de baixa freqüència que trenca les cèl·lules de greix del teixit adipós.

-**Electroestimulació.** S'apli- quen corrents elèctrics mitjan- çant elèctrodes, de manera que es contrauen els músculs de ma- nera controlada. El múscul treba- lla de forma induïda, aconseguint eliminar greix localitzat.

-**Intralipoteràpia.** També co- neguda com lipoescultura sense cirurgia, consisteix a aplicar in- jeccions d'àcid desoxicòlic Aqua- lix, un component present en l'organisme que elimina els petits cúmuls de greix localitzat.

-**Tractaments quirúrgics.** En els casos més greus de cel·lulitis pot ser necessari recórrer a inter- vencions, com ara la liposucció o la lipoescultura.

## BANY

# Sis tendències per a aquest estiu

▸ VARIETAT DE TEXTURES, DISSENYS ATREVITS O INSPIRACIÓ ESPORTIVA PER ANAR A LA PLATJA

**E**ls vestits de bany formen part indissoluble del nostre look estiuenc, però també és important saber triar el que encaixi millor amb el nostre estil. Tant les passarel·les com les pròpies col·leccions de les principals marques ja han donat algunes pistes de quines seran les grans tendències d'aquest any.

#### Diferents textures

Els clàssics biquinis llisos que utilitzàvem de petites ja han quedat enrere: des de fa diverses temporades les textures estan envaint els vestits de bany. L'any passat el rei va ser sens dubte el canalé i aquesta temporada podem veure tot tipus d'opcions.

#### Tops de biquini multiposició

Esprèmer al màxim la nostra roba és una cosa que ens agrada sigui com sigui la peça: una jaqueta que es converteix en armilla, un

abric reversible, un jersei que podem portar per tots dos costats... I, és clar, amb els biquinis la cosa no havia de ser diferent. Els tops multiposició, que ens podem posar tant sense tirants com amb escot en forma de V, triomfaran aquest estiu.

#### Escots encreuats

Els escots encreuats ja van triomfar la temporada passada en format top i aquest estiu envairan els vestits de bany i els biquinis. És un tipus d'escot força atrevit, no es pot negar, però queda increïblement bé. A més, si el portem amb uns shorts pot fer-se ser-

ELS TOPS  
MULTIPOSICIÓ  
CAUSARAN FUROR  
AQUEST ANY



vir com a top, tant en el format vestit de bany com de biquini.

#### Asimetria i detalls 'cut out'

Les asimetries i els detalls *cut out* són una constant que veiem sempre que arriba l'estiu (o el bon temps en general) en moltes peces: vestits, tops, pantalons... Els vestits de bany i els biquinis no havien de ser menys.

#### Biquinis amb tires encreuades

Aquest disseny no és nou perquè ja l'any passat es va veure, però aquesta temporada es consolidarà. Això sí, aquest tipus de biquinis són ideals per a quan ja hem agafat una mica de color, perquè en cas contrari tindrem problemes amb el bronzejat.

#### Dissenys d'inspiració esportiva

Els biquinis d'inspiració esportiva, que normalment solen tenir un disseny bicolor com els típics de competició, també seran tendència aquest estiu.



## Fanny LLENCERIA

ESPECIALISTES EN  
CORSETERIA I  
ROBA INTERIOR AMB  
TALLES GRANS

Av. Carlemany, 18  
Escaldes-Engordany  
Tel.: +376 820 832





## Ja ha arribat a Andorra la nova botiga LELIS Lingerie!

Especialitzada a cuidar la imatge i l'autoestima de la dona sigui de la talla que sigui amb les millors marques de llenceria de Brasil i renovant constantment els dissenys



Una botiga on podràs trobar infinits models amb conjunts de roba interior, individuals, camises de dormir, cotilles, faixes curtes o llargues, per a maternitat o quirúrgiques, peces exclusives per corregir les posicions i la modelació del nostre cos sempre pensant en un preu molt assequible i una qualitat excel·lent

Tenim una extensa gamma de models especials per a núvies on posem al teu abast un dia exclusiu per a tu i les teves amigues

Si vols un disseny exclusiu per a tu ara és possible a la nostra botiga. Som dissenyadors de qualsevol peça de roba interior que tu desitgis



Una alta qualitat en acabaments, en encaixos i tuls, i una extensa gamma en colors



**LELIS**  
*Lingerie*

Av. Príncep Benlloc, núm. 12  
(costat de calçats Albert)  
Andorra la vella ~ Tel. +376 800 442

