

# BELLEZA TELVA

PREMIOS  
TELVA  
a los mejores  
cosméticos

PROFESIONALES  
Nº1 endocrinos  
peluqueros  
dermatólogos  
esteticistas

te aconsejan las TÉCNICAS  
MÁS VANGUARDISTAS

cuerpo 10

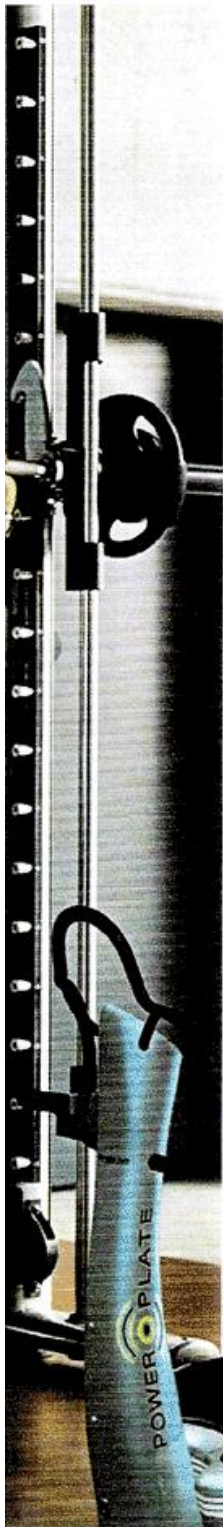
- la operación  
biquini comienza ¡ya!
- gimnasia  
para vagas:  
HUBER, POWER PLATE,  
GALILEO, FPZ...
- JUICIO a las  
dietas de éxito

Guapa en  
tiempo récord  
(con métodos efectivos)  
CHAMPAGNE, LODO, IPL, DETOX...

SEPLEMENTO ADICIONAL A TELVA • Nº 814 • FEBRERO 2007

PIEL  
¿TU PROBLEMA?  
manchas, acné,  
arrugas, cicatrices,  
flacidez, venitas...  
TIENE SOLUCIÓN

2007: este año  
¡me  
cuido!  
Últimos tratamientos



## POWER PLATE

# TRABAJA TUS ABDOMINALES

– **Qué es:** Una plataforma vibratoria que se diferencia de las demás porque el movimiento es vertical, es decir, arriba y abajo, pudiendo realizar hasta 50 vibraciones por segundo.

– **Cómo funciona:** Mediante vibraciones a alta frecuencia que estimulan la musculatura. En la plataforma, la posición más habitual es una ligera sentadilla, aunque también permite tumbarse para trabajar los abdominales.

– **Sus efectos:** Tonifica los músculos de todo el cuerpo,

especialmente caderas, muslos, abdominales y brazos. También incrementa el riego sanguíneo, combate la osteoporosis, así como la celulitis porque tiene una potente acción drenante y evita la pérdida de fibras musculares.

– **Una pega:** Si quieres desarrollar los bíceps y tríceps puedes hacer flexiones sobre la plataforma, pero esto ya es para iniciados.

– **Quién lo usa:** Los astronautas de la NASA para contrarrestar la pérdida de masa ósea y muscular en la ingravidez. También deportistas de élite y muchas famosas como Julia Roberts, Monica Bellucci o Sharon Stone.

**LO MEJOR:** La sensación de hacer ejercicio es inmediata, pero sin que hagas el más mínimo esfuerzo y lo que es más importante, sin impacto articular. Y todo esto en tan sólo 10-15 minutos.

– **Dónde encontrarlo:** • **Clínica Francesa del Dr. Dray.** Ortega y Gasset, 17. Madrid. Tel: 91 576 01 64.

• **Formas.** Pau Casals, 8. Barcelona.

Tel: 93 209 72 45. • **Centro de mantenimiento Ideal Form 3000.**

Fuencaliente, 10. Valencia.

Tel: 656 31 52 39.

– **¿Se puede comprar para casa?** Sí, hay dos versiones. Más información en **Tecnosport.** Tel: 93 274 97 80. [www.tecnosport.es](http://www.tecnosport.es).

¡ LAS NUEVAS DEL