

nen durante años. Kit para 10 sesiones, 95 euros. Teléfono de información para los distintos puntos de España: 902 10 00 21.

#### ¿Duerme poco por las noches?

Pues regálese «Almuerzos Relajarium». Llegá a las 2 de la tarde a Relajarium Club Natural, pica algo ligero, (ensalada, emparedados y frutas), se da un masaje shiatsu de 15 minutos, se duerme una siesta de 25 minutos en una Sala de Relajación, y vuelve a la oficina con la batería completamente recargada. 30 euros, entre las 14 y 16,30. Claudio Coello, 32, Madrid. Tel.: 91 577 65 88.

#### Cuando la cosmética no basta, pínchese vitaminas.

La mesoplastia es un sistema para retrasar el envejecimiento facial. Consiste en inyectar en la piel una mezcla de vitaminas con una pizca de ácido hialurónico (hidratante) y silicio (reafirmante). La sesión es de media hora. Para mantener los resultados conviene repetir cada 3 meses. Clínica Antonio de la Fuente. Tel.: 91 563 84 64.

**¿Afinar la cintura con vino?** Vinoderm Eberlin es un tratamiento corporal a base de vitaminas y antioxidantes procedentes de la uva, que reafirma y tonifica pero, sobre todo, reduce centímetros de forma bastante visible. 72 euros. En estas fechas le regalan un de tratamiento facial de belleza inmediata. Chelo Cándenas. Madrid. Tel.: 91 435 50 35. Rafel Pagés. Barcelona. Tel.: 93 205 19 17.

#### ¿Mala cara (y peor cuerpo) después de tanta celebración?

Con un «After-party» de 15 minutos puede recuperarse de los excesos del día anterior. Se trata de sumergir los pies en un baño desintoxicante (un sistema de bio-energía elimina todas las toxinas) y, mientras actúa, una mascarilla facial fría deshincha los rasgos inflamados por la retención de líquidos. 25 euros en Asian Class. Lagasca 101, Madrid. Tel.: 914116898 y Guzmán El Bueno, 9, Sevilla. Tel.: 954 21 93 79.

**¿Esta harta de que la manicura o la pedicura no le duren lo suficiente?** ¿El esmalte se le estropea

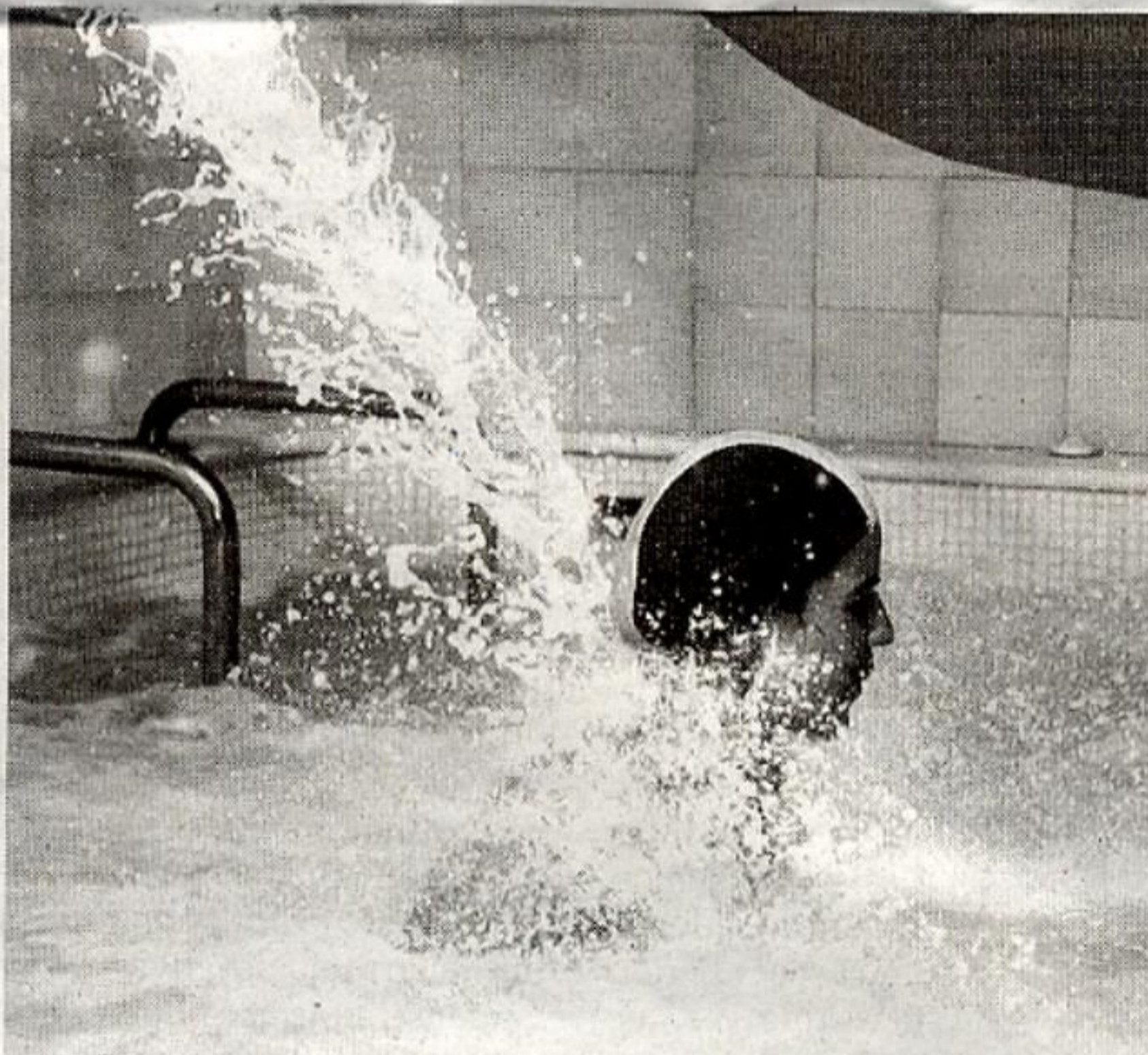
**Hoy los tratamientos son muy flexibles. Algunos requieren frecuencia, pero otros son útiles alguna vez al año. La cuestión es «regalarse» un hueco en la agenda**

**Junto a los nuevos aparatos y las microinyecciones o cremas avanzadas, los viejos masajes —puestos al día— o las danzas orientales aseguran el bienestar**



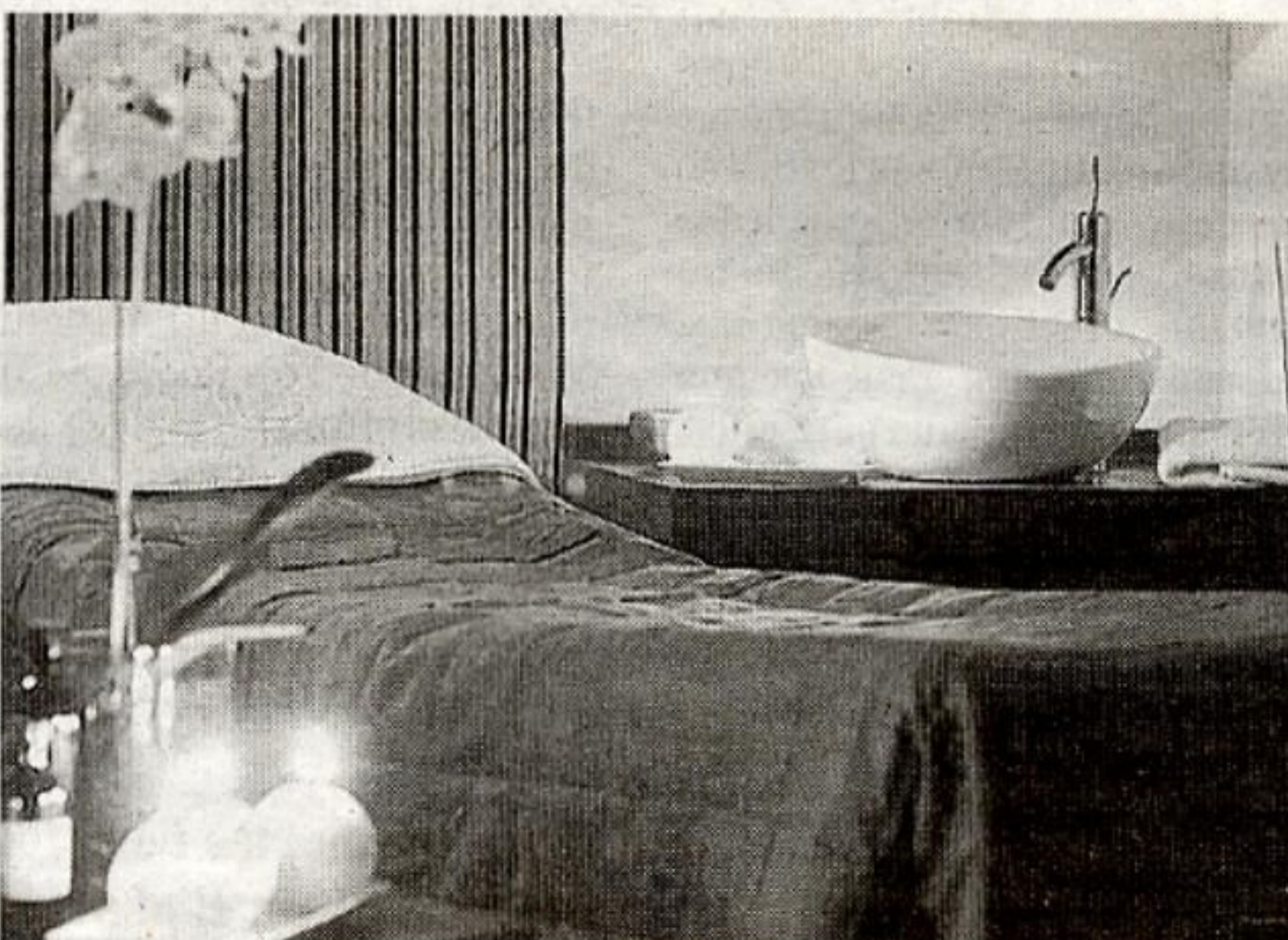
Naturaleza y tecnología, de la mano en los centros de belleza

ABC



Los Spas (balnearios) son una opción para el relax

JM SERRANO



Una confortable cabina de tratamientos de The Lab Room

ABC

a los tres días? Si quiere ver como sus manos y sus pies lucen perfectos durante más de un mes pida cita en Manos de Seda. Lorena y su equipo realizan los tratamientos más completos que, además de dejar las uñas perfectas, corrigen y tratan las deformaciones y otros problemas. ¿Entre sus clientas más famosas? Isabel Preysler, incondicional del centro desde que se abrió en España. General Arrando 9 duplicado 1. Madrid. Telfs.: 91 445 64 00 y 686 39 50 33.

#### Pelo seco, dañado, frágil, encrespado...

Para recuperar el esplendor perdido, en las peluquerías Madrigal (teléfono: 91 435 57 11), R'Difusion, (942 236 616) y Camile Albane (91 411 30 55) realizan el Ritual Kérathermie de Kérastase, un tratamiento reestructurador de la fibra capilar, que se basa en la aplicación de diferentes productos, con la ayuda de un cauterizador para que se fijen en el cabello. Tras la sesión, de una hora, el pelo aparece sano, definido y brillante. Lo ideal es hacérselo una vez al mes.

#### Su nombre lo dice todo: Diamond Experience.

Es más que un tratamiento cosmético, es una experiencia multi-sensorial a base de masajes faciales reafirmantes y los mejores cosméticos de Natura Bissé, que termina con la colocación de unas gemas en puntos estratégicos del rostro para equilibrar las energías. 120 euros. Teléfono de información: 93 591 02 30.

#### ¿Quiere adelgazar de forma duradera?

La **Dieta de la Zona** no es un régimen para quitarse 5 kilos en 10 días, es más bien un estilo de alimentación saludable que se caracteriza por alcanzar un correcto equilibrio hormonal. Consiste en comer un 40 por ciento de carbohidratos, 30 por ciento de proteínas y 30 por ciento de grasas, y tomar unas cápsulas de Omega 3, para controlar los niveles de insulina y glucosa. Con esto se consigue, no sólo perder la grasa acumulada, sino mejorar su salud en general. Información Enerzona: 900 80 74 11.

#### Si no puede «rascar» unas horas

para ponerse a punto para estas fiestas, no se olvide que en Masajes a Mil abren todos los días de 8 a 22 horas y que realizan tratamientos «express», sin necesidad de pedir cita previa. Información general: 91 578 32 97.

#### Y si ahora no sabe lo que quiere regalar o regalarse,

compre cheques-regalo por valor del importe que mejor le venga o con el nombre de una cura concreta. Los encontrará en Natural Therapy (Alegría de Oria, 55. Tel.: 91 741 45 21); Patricia (Tel.: 91 308 09 47) y Beauty Boulevard (Tel.: 915 75 87 67). ■