

LOS EXPERTOS DE LAS ESTRELLAS

Christian Chams. Sus infiltraciones contienen vitaminas, antioxidantes y oligoelementos.



Jeannine Lobell, maquilladora de las estrellas.



Massume Massi y su hija Nasrin trabajan juntas en su centro estético.



Francois Nars. Sus productos de maquillaje son objeto de culto.

Maquilladores, peluqueros, dietistas... Nombres propios con clientas famosas. ¿Quieres conocer a algunos? *Texto: Gema Ruiz*

Esteticistas

Tracie Martin: Sus tratamientos faciales son los más requeridos por estrellas como Michel Pfeiffer, Susan Sarandon, Uma Thurman, Donna Karan, Dianne von Fustenberg, Brad Pitt... **Especialidad:** *Resculpting* facial, efecto *lifting*. **Precio:** 220 dólares cada sesión.

Dónde: 59, Fifth Avenue. Nueva York. Tel. 212 206 9333.

Massume Massi: Ella empezó a utilizar el caviar iraní en el cuidado de la piel. Sus tratamientos son eficaces e incorpora todas las novedades dermatológicas y comercializa su línea de tratamientos.

Sus clientes: Isabel Preysler, Alicia Koplowitz, Penélope Cruz, Ana Botella... **Dónde:** Montesquiza, 37. Madrid. Tel. 91 308 07 48.

Maquilladores

Jeannine Lobell: Maquilladora y fundadora de los cosméticos Stila, es una de las más reclamadas de Hollywood. **Sus asiduas:** Gwyneth Paltrow, Natalie Portman, Cameron Díaz, Naomi Wats, Charlize Theron o Cate Blanchet exigen en sus contratos que sea ella la responsable de su maquillaje. **Dónde:** Estos maquillajes se venden en los centros Sfera en España.

Francois Nars: Creador de su propia marca, sus productos de maquillaje se venden en las tiendas más selectas. **Sus clientes:** Jennifer López, Sharon Stone, Madonna... **Dónde:** Los encontrarás en Ekseption. Velázquez, 28. Madrid. Tel. 91 577 43 53. www.narscosmetics.com



Sandra Bullock acude al botox.



Kate Moss confía en los peelings.



Sharon Stone adora los cosméticos Nars.



Karl Lagerfeld adelgazó con el dietólogo Houdret.



A Madonna la cuida su esteticista Tracie Martin.



Uma Thurman es fiel a Tracie Martin.



A Gwyneth Paltrow la maquilla Jeannine Lobell.



Charlize Theron utiliza productos Stila.



Especialistas en rellenos

Martín Zaiac: Jefe de Dermatología del prestigioso hospital Mount Sinai, de Miami. Aplica la toxina botulínica (Vistabel) con maestría. Suele venir a Madrid cuatro veces al año. **Precio sesión:** 1.000 €. Acude al centro IME. Maribel Yébenes. Tel. 91 515 93 61.

Christian Chams: Iraní, afincado en París. Su especialidad: inyecciones de vitaminas y sustancias bioestimulantes para que la piel de la cara se renueve por sí misma. Utiliza, además, algunos materiales de relleno, como el ácido hialurónico. También comercializa una crema con una molécula llamada matrixy, que aumenta la producción de colágeno, entre otras cosas. Aplica sistemas de adelgazamiento con su mesodifusor y un sofisticado aparato de mesoterapia, con los que ayudó a adelgazar a Karl Lagerfeld, ya sometido a una estricta dieta.

Sus clientes: Camilla Parker Bowles, Catherine Deneuve, Rania de Jordania, duquesa de Alba, Sarah Ferguson, Farah Diba... **Precio:** 1.500 € por sesión. Legalmente ya puede trabajar en España. **Dónde:** Madrid. La Clinique Francaise. Lagasca. Tel. 91 700 06 94. IME. Maribel Yébenes. Tel. 91 515 93 61. Carmen Navarro. Tel. 670 454 261. Clínica de París. Tel. 3301 47 27 00 94.

Dietólogos

Jean-Claude Houdret. Realiza tratamientos personalizados basados en la filosofía de la *Dieta de la Zona*, pero haciendo hincapié en el consumo de proteínas y un menor consumo de hidratos de carbono y grasa. **Su cliente más famoso:** Karl Lagerfeld (perdió 42 kilos), con el que escribió el libro traducido al español *La dieta 3 D*.

Pamela Serure. Artífice de la nueva figura de Donna Karan. Lo contó todo en el libro *3 Days to Vitality*. www.amazon.com

Dermatólogos

Doctor Howard Murad: Dermatólogo y profesor de la universidad de UCLA, ejerce su trabajo en el centro El Segundo, cerca de Los Ángeles. Ha lanzado varias líneas de productos al mercado: antiacnéicos, anticelulíticos y antiedad. Producto estrella: *City Skin Detox*, crema contra la contaminación urbana, y *Essencial-C Daily Renewal Complex*, un sérum para luchar contra los efectos dañinos del sol en la piel. www.murad.com

Sus clientes: Hillary Clinton y medio Hollywood.

Pierdo peso, no la cabeza

El ejercicio físico no sólo te ayudará a incrementar el gasto de energía, sino que te permitirá mantener un peso adecuado

PARA SABER MÁS

—www.seenweb.org. Web de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.

—*En la Zona, con omega 3 Rx*. Dr. Barry Sears. Ed. Urano.

—*¡Puedo adelgazar! Siete kilos y tres tallas en tres meses sin medicamentos*. Dra. Susana Moneo. Santillana Ediciones.

—*La dieta South Beach*. Dr. Arthur Agatston. Ed. Random House Mondadori.

—*Adelgazar sin matarse. El método más efectivo para ganar salud y perder peso*. Jaime Burgos. MR. Ediciones.

—*La dieta metabólica*. William Wolcott y Trish Fahey. Ed. RBA.

—*Eres lo que comes*. Dra. Gillian McKeith. Ed. Planeta.

—*El método de la no dieta*. Ben Fletcher. Editorial Temas de Hoy

CONTRA: La dieta se sitúa por debajo de las 1.200 calorías, por lo que puedes sufrir algunas carencias nutricionales. No incluye pan ni aceite en ninguna de las comidas.

EL TEST ALCAT

CONSISTE EN...

Realizar una analítica sanguínea con la que el especialista en nutrición averigua tus intolerancias alimentarias y le permitirá personalizar la dieta a tus características.

PROS: Está totalmente personalizada.

CONTRA: No siempre se sabe interpretar bien. El precio del análisis es elevado, alrededor de los 600 €.

LA DIETA DISOCIADA

CONSISTE EN...

Consumir carbohidratos y proteínas por separado. Se ingieren en diferentes momentos del día. Esto produce digestiones incompletas y la necesidad del organismo de ir utilizando las grasas almacenadas.

PROS: Ayuda a saber diferenciar los carbohidratos de las proteínas.

CONTRA: Es complicada de llevar a cabo, sobre todo si comes fuera de casa.

Necesitas, por supuesto, un seguimiento médico para no tener problemas en tu salud.

LA DIETA DE LA ZONA:

LA PREFERIDA POR HOLLYWOOD...

¿QUÉ ES?

Un estilo de vida saludable que sirve incluso para las personas que no necesitan perder peso. Es una evolución de la dieta mediterránea que regula nuestro sistema endocrino y, además de eliminar esos kilos que nos sobran, nos permite estar más sanos.

El doctor Barry Sears diseñó hace veinte años, basándose en las investigaciones del premio Nobel de Medicina de 1982, un sistema de alimentación en el que se establecen los porcentajes calóricos correctos de los alimentos que tomamos

cada día: un 40 por 100 de carbohidratos, un 30 por 100 de proteínas y un 30 por 100 de grasas. Para que la dieta sea efectiva debemos aportar también 2,5 g de Omega 3 altamente concentrado y purificado, y así la regulación de nuestro sistema endocrino será completa.

¿CÓMO ACTÚA?

De dos formas: controlando los niveles de insulina y glucosa y aportando ácidos grasos Omega 3 a nuestra alimentación. El aporte de 2,5 g de Omega 3 es el pilar de la Dieta de la Zona, porque controla nuestras hormonas, regula los niveles de colesterol y hace que estemos más activos. Comer lo que necesitamos, ni en exceso ni en defecto, permite que nuestro cuerpo tenga en todo momento la energía necesaria, evitando que acumulemos grasa y favoreciendo la eliminación de la que ya está acumulada para poder utilizarla como energía.

¿CUÁNTO SE PIERDE?

Al principio se nota, sobre todo, en volumen y al cabo de un mes podemos perder entre 2-3 kg de grasa, no disminuyendo la masa muscular. Además, el control de la glucosa evita la sensación de hambre.

Es un estilo de vida, algo más que un sistema para perder peso puntualmente. Se presenta como una manera de comer equilibrada y saludable, recomendada por muchos nutricionistas.

ADEMÁS

Para facilitar su seguimiento en cualquier momento del día existe una amplia gama de barras, galletas y batidos EnerZona para desayunos, media mañana o incluso para sustituir una comida, que aseguran la correcta proporción calórica 40-30-30. También está disponible EnerZona Omega 3 Rx en cápsulas o en líquido, que está altamente concentrado y purificado (en farmacias y parafarmacias de El Corte Inglés).

PROS

Logra un metabolismo óptimo para eliminar grasa corporal con una alimentación muy equilibrada. La proporción 40-30-30 hace que se elimine la sensación de hambre y nos encontremos más activos. Aporta los beneficiosos ácidos grasos Omega 3 y mantiene el nivel óptimo de glucosa en la sangre a diferencia de otras dietas.

Causa furor entre las estrellas de Hollywood: Madonna, Sandra Bullock, Jennifer Aniston, Cindy Crawford o Brad Pitt. En España también es el secreto para mantenerse en forma de personajes famosos como Mariam Camino, quien afirma: «Soy una seguidora de esta dieta, porque me parece muy equilibrada y saludable».

CONTRA

El cálculo de las necesidades nutricionales o número de bloques requiere un entrenamiento, por lo que puede ayudarte un especialista en nutrición.

Más información: Tel. 900 807 411. www.enerzona.net ♦

