

Marta García Esteticistas explica cómo reducir el 'cuello smartphone' o papada

Legacy 4D Doble Chin Lifting es el nuevo protocolo de Marta García Esteticistas para borrar el doble mentón

Los móviles y las redes sociales han transformado muchos aspectos de la vida de las personas y uno de ellos es la estética. La Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética (SECPRE) afirma que “uno de cada 10 españoles interesados en someterse a una intervención de cirugía estética lo hace influido por los selfies”.

Por ello, Marta García ha ideado un nuevo protocolo para solucionar un problema estético que se ha agravado últimamente: la papada o doble mentón. Gracias a Legacy 4D Doble Chin Lifting, se consigue un auténtico remodelado facial y borrado de doble mentón, papada e incluso “papada smartphone”.

Con el paso del tiempo, la papada puede irse formando debajo del rostro. Este es un problema estético común y que afecta a miles de personas. Es una de las zonas del rostro que menos gusta ya que suma años y aporta una sensación de exceso de volumen a pesar de que el doble mentón no esté necesariamente ligado al sobrepeso.

La papada puede aparecer como consecuencia de distintos factores: genéticos, hormonales, de sobrepeso, de inflamación silenciosa... pero hay que destacar un factor nuevo: el “cuello smartphone”.

Cada vez que se consulta el móvil o tableta, el cuello se dobla por completo hacia abajo. Con este gesto se ejerce una presión sobre la columna de unos 25kg. Esta presión se absorbe, en gran parte, por la piel del cuello, que al no poder aguantarla repetitivamente cede y se rellena de grasa y toxinas. Todo ello da lugar a un exceso de volumen que, hoy en día, hasta puede aparecer en gente joven y delgada.

Hábitos y gimnasia facial

Si la papada es incipiente y poco pronunciada, Marta García recomienda gimnasia facial y una serie de cambios en la rutina para rebajarla. Lo primero es evitar ese gesto repetitivo de bajar el cuello para consultar el móvil. Es mejor levantar el teléfono a la altura de la cara y mirarlo de frente. Estos son los 4 ejercicios más importantes para añadir a la rutina y rebajar la papada:

Levantar la barbilla y colocar la mano debajo de los músculos de la mandíbula. Estirar hacia delante y hacia arriba. También se puede intentar abrir la boca de manera suave en esta posición. Estar así durante 10 segundos y luego relajar otros 10. Lo ideal es hacerlo en bloques de 10 cada día.

Abrir la boca al máximo y mover la mandíbula inferior hacia dentro y hacia fuera alternativamente, sin

disimular la tensión. Se puede repetir esta operación 10/12 veces diariamente.

Mirando hacia el techo y estirando todo lo posible, fruncir los labios como para dar un beso y mantener la tensión durante 10 segundos. Descansar 10 segundos y repetirlo 10 veces al día.

Girar la cabeza hacia un lado y estirar la mandíbula hacia adelante para regresar a la posición inicial. Repetir hacia el otro lado y realizar el ejercicio en bloques de 10, cada día.

LEGACY 4D DOBLE CHIN LIFTING

Si la papada ya es muy pronunciada, en Marta García Esteticistas proponen un tratamiento indoloro y revolucionario: Venus Legacy Doble Chin Lifting. Se trata de un protocolo combinado con Venus Legacy 4D y masaje específico, un nuevo estándar en tratamiento no invasivo.

Venus Legacy™ es el primer y único dispositivo aprobado por la FDA para utilizar tecnología 4D™, que no es otra cosa que el resultado de combinar tres tecnologías (Radiofrecuencia Multipolar, Pulso Magnético y mecanización del tejido), todo ello con Retroalimentación Termal en tiempo real. Esto permite brindar tratamientos 100 % seguros y sin dolor, además de resultados superiores e inmediatos y también a largo plazo.

Duración: 50min/sesión

Precio: 120€

Se recomienda una sesión por semana y es ideal hacer el tratamiento en bloque de 6 o 12 sesiones, dependiendo de las necesidades de cada persona.

SOBRE Marta García Esteticistas

Marta García fundó su propio centro de estética, Marta García Esteticistas, en Oviedo (Asturias) en 1996. Desde el inicio se hizo cargo del departamento facial y de la dirección del centro y no ha dejado de investigar, combinar tratamientos e idear sus propios protocolos.

En 1999, Jairo García se unió a esta gran aventura como encargado de los departamentos de corporal, estética del pie y masajes. El resto del equipo trabaja en el centro desde hace años y destaca por su buena cualificación, sensibilidad, comprensión y cordialidad con los clientes.

Marta García Esteticistas es ahora un referente en el sector Belleza y cuenta con varios premios y reconocimientos, como el Premio a la Excelencia en Mejor centro de Belleza y Bienestar o el Premio ADACO de Innovación y Modernización Comercial.

En Marta García Esteticistas, son especialistas en tratamientos faciales y corporales con aparatología de última generación y en depilación láser. También disponen de una amplia gama de técnicas tradicionales como el ayurveda, masajes, estética de pies y manos o curas de bienestar. Destacan por el exhaustivo examen que se realiza a cada cliente: tienen claro que la clave del éxito en cualquier

tratamiento de belleza reside en un buen diagnóstico.

Conocerles

www.martagarcia.net

C/ Uría, 39. Oviedo

Seguir

Facebook: Marta García Esteticistas

Youtube: MartaGarciaE

Twitter: @MartaGarciaE

Pinterest: Marta García Esteticistas

Blogspot: El Blog de Marta García

Datos de contacto:

Elena Mañas

Globe Comunicación

93 252 82 91

Nota de prensa publicada en: [Oviedo](#)

Categorías: [Asturias Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>