

# Marta García explica cómo lucir piernas como una primera dama

## **Primeras damas como Brigitte Macron o Melania Trump lucen unas piernas perfectas a pesar del estrés que supone su oficio**

Primeras damas como Brigitte Macron, Melania Trump o la reina Letizia lucen unas piernas perfectas a pesar de la dedicación y estrés que supone su oficio. Lo cierto es que, aunque la celulitis sea difícil de eliminar por completo, con pocos esfuerzos sí que se puede reducir. Y añadiendo algunos hábitos saludables a la rutina, la circulación también puede mejorar considerablemente.

Desde cosmética hasta consejos de alimentación, Marta García, fundadora y directora del Centro de estética avanzada y antiaging Marta García, hace un repaso de todo lo que se puede hacer para combatir la celulitis y la mala circulación.

### Cosmética

Existen muchas opciones para combatir la celulitis y problemas de circulación con cosméticos. Marta García las analiza una a una:

### Prendas anticelulíticas y de bioestimulación

Existen dos sistemas para frenar la celulitis con tejidos. En uno de ellos la prenda va impregnada de principio activo (circulatorio, anticelulítico o drenante) y en el otro el tejido es una nanofibra natural con biocristales minerales que se activan en contacto con el calor del cuerpo humano.

"Las prendas con nanofibra natural son la mejor opción por su eficacia y duración, ya que las que llevan principio activo suelen dejar de ser eficaces a los pocos lavados".

### Parches o wrapps

También se puede optar por los parches o envoltura (wrapps), que a pesar de que puedan realizarse en casa, cobran eficacia si se hacen en cabina.

"Los parches deben estar siempre en exposición y una vez transcurridas 24 horas de la aplicación del primero, hay que sustituirlo por otro".

### Nutricosméticos y nutracéuticos

Sean viales, tés, cápsulas o pastillas, los nutricosméticos y nutracéuticos tratan los problemas circulatorios y celulitis desde dentro y tienen más efecto en el sistema linfático, la circulación, la celulitis y flacidez del tejido.

"Actúan en sinergia desde el interior, atacando el problema de raíz y proporcionando resultados visibles en poco tiempo".

Cremas, geles o aceites de uso tópico

Esta es la opción cosmética más antigua y también la que más adeptos ha perdido a causa de la comodidad y eficacia de los sistemas anteriores. Lo más importante en estos casos es la constancia, lo ideal es aplicarlos mañana y noche y no saltarse ningún día.

"Si la celulitis o problema de piernas está muy generalizada y aparece también en otras zonas como brazos, abdomen y piernas, aconsejamos los anticelulíticos en parche o wrapp junto con los nutricosméticos anticelulíticos o nutracéuticos para tratar desde dentro el problema".

Tratamientos en cabina

En cuanto a tratamientos en cabina para combatir problemas circulatorios, las opciones también son variadas. Estos son los tratamientos estrella de Marta García:

Wrapps y ondas de choque radiales

Este tratamiento combina la aplicación de extractos de plantas y algas, cafeína, aceites esenciales y termoagentes. Se aplican las técnicas de envolturas, masaje y ondas de choque radiales y puede realizarse a modo de plan de choque expressya que las sesiones pueden hacerse en días seguidos sin contraindicación alguna.

Duración: 90min/sesión (mín. 6 sesiones)

Precio: 849€/pack 6 sesiones

LymphoCell

La tecnología LymphoCell actúa sobre el primer causante de la celulitis: la alteración de la microcirculación linfática. Es uno de los pocos tratamientos que actúan sobre la causa y no sobre el efecto de la celulitis.

Duración: 90min/sesión

Precio: 1.200€/pack 10 sesiones

Alliance de LPG®

Se da una acción global con un tratamiento de remodelación y firmeza de tejido simultáneo. La décima generación de ALLIANCE CELLU M6®, LPG® permite la liberación de la grasa y la síntesis de colágeno, elastina y ácido hialurónico endógeno para una piel más firme y rejuvenecida sin rastro de celulitis.

Duración: 40min/sesión (mín. 10 sesiones)

Precio: 80€/sesión

### Cyclone Supreme MG

Este tratamiento corporal combinado une la tecnología CRS y radiofrecuencia Monopolar. Cyclone Supreme MG está especialmente indicado para esas personas con celulitis combinada con flacidez tisular.

Duración: 60min/sesión (mín. 6 sesiones)

Precio: 90€/sesión

### Indiba®Device Celulitis MG

Este tratamiento mejora el drenaje y la circulación para facilitar la movilización del tejido graso y ablandar el tejido fibroso. Indiba®Device Celulitis ayuda a reequilibrar la célula y normalizar su potencial de membrana, algo necesario para un correcto funcionamiento del organismo.

Duración: 80 min/sesión

Precio: 72€/sesión

### Alimentación

Mantener una buena higiene alimentaria es básico para unas piernas perfectas. Se necesita una dieta mediterránea con mucho aporte de ácidos grasos esenciales, que ayudan en la circulación linfática y de retorno. Por supuesto, el abuso de sal, tabaco, café o alcohol no ayuda en absoluto.

"Cuanto más lejos tengamos todos estos hábitos tóxicos, mucho mejor".

Otra pauta muy importante es tener una ingesta de agua adecuada, lo ideal es tomar un vaso de agua cada vez que se elimine.

### Ejercicio

Pasear descalzo por la playa es una de las mejores maneras de tonificar las piernas. Lo ideal es caminar al menos 1 hora al día por la orilla del agua (con el agua hasta las rodillas o un poco menos). Si no se tiene acceso al mar, la persona debería proponerse hacer paseos de 1 hora al día de manera rutinaria y caminar descalza por casa siempre es un buen añadido a la rutina.

En cuanto a ejercicios específicos, lo mejor es hacer elevaciones laterales internas y externas, sentadillas y elevación de gemelos. Sin embargo, es importante no hacer demasiadas repeticiones ni con demasiado peso.

### 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](http://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 Comunicacion

93 252 82 91

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

Categorías: [Nutrición](#) [Asturias](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>