

DIEZ MINUTOS

www.diezminutos.es

25 NOVIEMBRE 2009 • N.º 3.040



Casa Real alega que se trata de un asunto privado

LENA
Permetismo ante su inminente divorcio



JENNIFER LOPEZ Y SU MARIDO
Los enseñan su espectacular casa en Miami



EDICIÓN ESPECIAL

vida sana

CUERPO Y MENTE **DIETAS-NUTRICIÓN-SEXO**

Por Gemma Caballero

siéntete con 10 años menos

POR DENTRO Y POR FUERA

¿Te imaginas en sólo quince días perder esos centímetros que tanto te molestan mientras ganas en energía y elasticidad? Es posible con un revolucionario método que estudia tu cómea. Te contamos cómo.



Gemma Caballero, directora del centro estético del mismo nombre, en Madrid, especialista en nutrición y antienvejecimiento.



El paso del tiempo, la falta de cuidados y el estrés van afectando a nuestro cuerpo. Además, a partir de los 40 o 50 años, los cambios hormonales hacen que bajen las niveles de energía y sintamos más aún el paso de los años. Pero "el tiempo podemos detenerlo, sólo tenemos que decidir cuándo". Es el lema del centro estético Gemma Caballero, en Madrid, pionero en España en antiaging estético.

También tiene otro lema, y es que los ojos dicen mucho de nosotros. ¿Te imaginas que se hagan una foto de tu córnea y así sepan tu nivel hormonal y de inflamación? La córnea habla de ti a nivel físico y también emocional, ya que el enfoque de tus ojos dice cómo percibes la vida.

Pues esa máquina —un aparato puntero— está en el centro Gemma Caballero. Para ellos saber cómo nos tratamos por dentro y por fuera es una de las primeras cosas que hay que analizar en una persona. "Me he encontrado con muchas personas que se habían hecho tratamientos estéticos y, aun así, no se sentían guapas", explica Gemma Caballero. Y es porque tan importante es mimarse por dentro como por fuera.

Cómo parar el tiempo

El tratamiento pasa por una nutrición equilibrada, nutricioestética —nutrientes como Omega 3 en pastillas—; aparatología facial y corporal y masajes. Al aumentar nuestra capacidad antioxidante se ralentizan los efectos antienvejecimiento sin medicación ni técnicas invasivas.

Objetivo

El bienestar. En quince días ya se nota mayor energía y vitalidad; también mayor elasticidad de la piel y articulaciones, luminosidad, pérdida de centímetros...

¿Para quién está recomendado?

Para hombres y mujeres de 40 años en adelante, incluso un poco antes, a partir de los 35, si ya se nota un exceso de grasa y pérdida de masa muscular.

Precios

Examen inicial gratuito. Circuito corporal combinado: bonos de 20 sesiones desde 35 euros la sesión.

Dónde
Centro de estética
Gemma Caballero
C/ Dos Hermanas 4, La Cruz, 02
(Madrid)
Teléfono: 91 340 25 25
www.gemmocaballero.com