

La Dra. Tellez aporta 5 tips para presumir de brazos este verano

Llega el buen tiempo y apetece lucir ropa fresca, siendo los brazos una de las partes del cuerpo que quedan más al descubierto con la subida de las temperaturas. La flacidez en ellos es algo que acecha si se ha superado la treintena y es producida por dos cuestiones: la acumulación de grasa subcutánea y el deterioro de la piel. Una rutina de ejercicios viene muy bien para tonificarlos y la Dra. Téllez, especialista en medicina estética, ofrece los más sabios consejos, a la vez que presenta sus tratamientos

A continuación, la Dra Téllez aporta 5 consejos para lucir unos brazos bonitos y tonificados este verano, a la vez que presenta sus tratamientos:

Adiós a las pesas. La mayoría de los aparatos de gimnasio están diseñados para el trabajo fisicoculturista de modelación y realizándolos sólo se conseguirá ganar en volumen.

Nutrir la piel con aminoácidos. Los aminoácidos están presentes en las proteínas (carnes, pescados, legumbres, lácteos, etc.) y son los "ladrillos" sobre los que se fabrican las fibras de la dermis.

Dieta equilibrada. Es el denominador común en cualquier intento de mejorar el aspecto físico y eliminar el sobrepeso en caso de existir, evitando siempre los cambios bruscos de peso.

Hacer ejercicios utilizando sólo el peso del cuerpo y tratar de hacer la mayor cantidad posible de repeticiones en poco tiempo:

- Flexiones invertidas: colocar dos sillas respaldadas en la pared separándolas 60 cm. Sentarse entre las sillas (en el aire), apoyando cada mano en el borde de los asientos con los dedos hacia delante. Con las piernas al frente semiflexionadas y apoyando sólo los talones, bajar y subir el torso perpendicular al suelo sin levantar las caderas.

- Flexión de brazos: inclinar el cuerpo a 90º de manera que la espalda quede paralela al suelo. Levantar los codos más arriba que la espalda con los puños bajo los hombros. Extender los brazos hacia atrás, sin bajar los codos, y llevando los puños bien arriba. En esa posición hay que contraer fuerte los músculos posteriores de los brazos. Luego bajar sólo los antebrazos y repetir.

Descanso. El tiempo que se dedica a relajar los músculos resulta muy beneficioso para ellos, ya que éstos renuevan sus fibras durante este tiempo, por lo que sobreentrenarlos provocará un mayor cansancio y una pérdida de masa muscular.

Tratamientos en las Clínicas de la Dra. Téllez

En las Clínicas de la Dra. Téllez cuentan con los siguientes tratamientos para lucir unos brazos perfectos:

Hilos tensores. Los hilos tensores corrigen la caída de la piel y estimulan la producción de colágeno. Este procedimiento dura entre 30 y 60 minutos, consiguiendo resultados visibles sin necesidad de pasar por quirófano. Sus efectos duran entre uno y dos años y, por supuesto, los hilos son imperceptibles, tanto a la vista, como al tacto. Desde 99 €/ unidad

Hidroxiapatita. Se trata de un tratamiento estético muy innovador. Éste se inyecta en los brazos, aportándole tensión a los mismos. 400 €/ vial

Carboxiterapia. Este tratamiento permite reducir la grasa de los brazos, a la vez que mejora el aspecto de la piel. Se trata de un método no invasivo consistente en la aplicación del gas Dióxido de Carbono por vía subcutánea mediante pequeñas infiltraciones en los tejidos afectos. 59 €/ sesión

Acerca de las Clínicas de la Dra. Téllez

La Dra. Ana María Téllez es licenciada en Medicina y Cirugía con Máster en Medicina Estética y es la directora de las dos clínicas que llevan su nombre, una en Madrid y otra en Marbella. Las clínicas de la Dra. Téllez ofrecen tratamientos de medicina estética y cuentan con profesionales cualificados y bilingües con más de 25 años de experiencia, que viven en permanente estudio de los últimos avances médicos en medicina estética. Sus servicios personalizados marcan la diferencia, ya que todo el equipo considera como su principal obligación la de cuidar al máximo la salud y la privacidad de los pacientes.

C/ Espronceda 31, Madrid

912 966 999

Av. Ricardo Soriano 2, Marbella

952 77 30 32

Síguenos en:

/ DoctoraAnaTellez

@dra.a.tellez

Datos de contacto:

Clínicas Dra. Téllez
912 96 69 99

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

Categorías: [Medicina Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>