



PIES LIGEROS

Prueba Rescue Me Pedicure, mucho más que una simple pedicura. En las manos expertas de Antonia Monforis, esta especie de facial para los pies abarca desde las rodillas hasta la punta de los dedos. El ritual comienza con un exfoliante a base de coco, azúcar negra y soya orgánica, y culmina con la aplicación de la especialidad de la casa: el oro líquido, una mezcla de manteca pura de *karté* con aceites esenciales. Definitivamente, después de esto, Hand & Foot Company tendrá tu cita asegurada cada mes. No por nada su lista de clientes incluye los nombres más perseguidos por los *paparazzi*. Precio: \$110. Hand & Foot Company, South Miami. Teléfono: 1-305-668-0504.

ADIÓS, TOXINAS

La mala circulación, la retención de líquidos y un sistema digestivo maltratado suelen provocar la falta de luminosidad en la piel y un congestionado sistema linfático. La solución es la terapia de desintoxicación Fennel Cleansing and Colon Therapy. Se aplica con una mascarilla corporal a base de hinojos y abedul, que elimina células muertas y purifica el colon a través de masajes abdominales

y reflexología. Precio: \$125, por sesión. Ele-mis Spa, Village of Merrick Park, Coral Gables, Miami. Teléfono: 1-866-ELEMISSPA.

GLUTEOS FIRMES

El éxito del método Hincapié reside en las manos de la experta esteticista colombiana Gloria Hincapié, quien desde hace más de 20 años lleva esculpiendo cuerpos hasta la perfección. Su técnica combate y elimina los excedentes grasos y la flacidez en los glúteos.

HAZLO TÚ MISMA

Una mascarilla de primera es algo que puedes hacer desde la comodidad de tu casa. Los ingredientes están a tu alcance. Aquí, los pasos.

- Piel seca: dos cucharaditas de miel pura, dos gotas de aceite de lavanda y dos gotas de esencia de rosa.
- Piel normal o grasa: Dos cucharaditas de yogur natural, dos gotas de aceite de limón y dos gotas de aceite de ciprés. Déjalas actuar por diez minutos y aclara con agua fría.

La terapia se realiza en 15 sesiones que deben ser continuas. El resultado: un *derrière* escultural. Precio: \$1.500, por el tratamiento completo. Gloria Hincapié en Miami, Florida. Teléfono: 1-305-856-9688.

BRONCEADO SIN SOL

Las pieles sensibles, que no pueden exponerse demasiado al sol, se favorecerán con el tratamiento autobronceador de Bliss Spa. Para lograr un bronceado uniforme debes someter la piel a una rigurosa exfoliación con Bliss Labs Lemon Peel. Después de aplicar meticulosamente la mezcla por todo tu cuerpo, estarás lista para la terapia. Sentirás que entraste como Nicole Kidman y saliste como Gisele Bündchen: un bronceado integral y *express*. ¿Hay algo mejor para este verano? Precio: \$125, por sesión. Bliss Spa Soho, Nueva York. Teléfono: 1-212-219-8970.

RÉGIMEN SÓLO PARA TI

El servicio West to East Nutritional Assessment, del Mandarin Oriental Spa, está diseñado para crear un programa personalizado y hecho a la medida exacta de tus necesidades. Precio: \$130. Mandarin Oriental Miami, Florida. Teléfono: 1-305-913-8383.