



LeClinic's

MEDICINA ESTÉTICA Y CIRUGÍA PLÁSTICA

Salud y Belleza

MEDICINA ESTÉTICA

¡10 tratamientos para una piel de ensueño!

BELLEZA

Pierde peso con la mente



20 minutos para estar en forma

ENTREVISTAS



Raquel pierde **6,5 kg** con *Reduce y moldea*

CIRUGÍA PLÁSTICA

Todo sobre *cirugía de pecho* y *contractura capsular*

ESCANEA EL CÓDIGO Y LLÉVATE UN DESCUENTO



DISFRUTA DE TU CUERPO EN VERANO



¡Bienvenid@ a LeClinic's!

LeClinic's es un nuevo concepto de medicina estética, cirugía plástica y estética integral cuyo objetivo es **aunar el arte, la salud y la belleza** en cada uno de los tratamientos. Tras una cuidadosa selección de nuestro equipo de profesionales médicos, hemos logrado configurar una red de **los mejores especialistas en el sector**. Prueba de ello es el 99% de pacientes satisfechos en LeClinic's.

Contamos con los últimos tratamientos en cirugía plástica, las más avanzadas aplicaciones en medicina estética, un departamento de Obesidad y Nutrición y un equipo de esteticistas con un amplio y nutrido currículum. Todo pensando, para que encuentres en *LeClinic's* un espacio único para **resaltar tu belleza natural en manos de los mejores profesionales**.

Descubre las técnicas propias en **Rejuvenecimiento Facial con y sin Cirugía, Cuidado Facial, Tratamientos Corporales, Nutrición y Cirugía Plástica**. En LeClinic's no franquiciamos y contamos con quirófano propio. Hemos cuidado cada detalle para ofrecerte una calidad inmejorable, con la máxima satisfacción y grandes resultados a un precio apto para todos los bolsillos.

En *LeClinic's* nos sentimos orgullosos de nuestros pacientes. ***Crecemos y tú lo haces con nosotros.***

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

 **Facebook** [LeClinic's](#)

 **Instagram** [@beautyleclinics](#)

 **Youtube** [LeClinic's](#)

 **Web** [www.leclinics.es](#)

NUESTRAS CLÍNICAS EN MADRID



LeClinic's - Alcalá 68
Calle Alcalá 68 28009

LeClinic's - Velázquez 69
Calle Velázquez 69 28006

LeClinic's - Toledo 151.
Calle Toledo 151 28005

LeClinic's - Blasco de Garay 94.
Calle Blasco de Garay 51 28003





Aumento de Pecho

INCLUYE

- PRUEBAS PREOPERATORIAS 
- GASTOS DE QUIRÓFANO 
- PRÓTESIS MAMARIAS EUROSILICONE 
- ESTANCIA HOSPITALARIA 
- SUJETADOR DEPORTIVO 
- REVISIONES 
- MEDICACIÓN 

En Julio y Agosto
50€/mes

¿POR QUÉ LECLINIC'S?

- ✓ Equipo de cirujanos estéticos, plásticos y reparadores miembros de la SECPRE y *con una amplia experiencia*
- ✓ 1ª Consulta y *valoración médica GRATIS*
- ✓ Las tecnologías y *técnicas quirúrgicas más vanguardistas*
- ✓ Productos y *aparatoología de máxima calidad*
- ✓ *Resultados naturales*
- ✓ *Financiación personalizada*
- ✓ *Seguimiento postoperatorio 24 horas al día*
- ✓ El 99% de los pacientes *recomienda LeClinic's*



CIRUGÍA PLÁSTICA

- 5 CONOCE LA BICHECTOMÍA
- 6 ENTREVISTAMOS A NUESTROS PACIENTES
- 8 FAMOSAS Y SUS CIRUGÍAS
- 10 LA CONTRACTURA CAPSULAR

MEDICINA ESTÉTICA

- 12 10 TRATAMIENTOS PARA UNA PIEL PERFECTA PARA VERANO
- 15 ¿PIEL PREPARADA? PLASMA RICO EN PLAQUETAS

OBESIDAD Y NUTRICIÓN

- 16 EL BALÓN GÁSTRICO
- 18 MÉTODO REDUCE Y MOLDEA. 5KG EN MENOS DE UN MES
- 19 ENTREVISTAMOS A RAQUEL. PIERDE 6,5KG CON REDUCE Y MOLDEA

SALUD Y BIENESTAR

- 21 PSICOLOGÍA PARA PERDER PESO
- 22 EN FORMA EN 20 MINUTOS

¿Rostro *demasiado redondo*?

CONOCE LA BICHECTOMÍA

Eres de las que se pregunta, ¿qué hacer para estrechar las mejillas, la cara o decir adiós a los mo-fletes? La Bichectomía, o cirugía de Bolas de Bichat, puede ser el tratamiento perfecto para ti.

Y es que este tratamiento se ha popularizado gracias a la gran cantidad de famosos e influencers que han recurrido a él. La Bichectomía es una sencilla intervención de cirugía estética para eliminar la grasa debajo de los pómulos.

- ✓ DURACIÓN DE LA CIRUGÍA: 30´
- ✓ ANESTESIA: LOCAL
- ✓ HOSPITALIZACIÓN: AMBULATORIA
- ✓ RESULTADOS: INMEDIATOS
- ✓ PRECIO: PROMOCIÓN JULIO Y AGOSTO 799€
(FINANCIADO EN
24 CUOTAS DE 34€)



¿Qué son las *Bolas de Bichat*?

Las bolas de Bichat son cúmulos de grasa de los cuales podemos prescindir. Se localizan por debajo de los pómulos y ofrecen soporte y estructura a nuestro rostro. Dependiendo de su tamaño pueden darnos una apariencia de cara redonda con ángulos poco definidos o, al contrario, más alargada y estilizada.

La cirugía de Bolas de Bichat es una intervención sencilla, que no deja cicatrices visibles y permite la inmediata reincorporación a las actividades cotidianas.

El adelgazamiento facial con Bichectomía no sólo proporciona al rostro un aspecto más anguloso, sino que se aprecia una mejor definición del mentón y los pómulos. El resultado es una apariencia facial más estética, delgada y juvenil.

¿Cómo son los resultados?

Los resultados son inmediatos. Los primeros días puede tener lugar una ligera inflamación, totalmente normal, que remite con el paso de los días y la toma de la medicación pautada por el cirujano.

El resultado es muy parecido al de las técnicas de contouring. Es decir, maquillaje de contorneado para simular un rostro más anguloso y marcado. Y cuanto más carnoso sea el rostro y más grande sea la bola, más se notará la diferencia.

¿Apto o no apto?

- Personas delgadas cuyo rostro no se corresponda con la fisionomía o genética de su cuerpo
- Personas que hayan perdido una gran cantidad de peso pero no hayan notado mucha diferencia en el rostro
- Personas que quieran un rostro más estilizado pero con forma natural

El Aumento de *Pecho de* **ADRIANA**



Nuestra paciente Adriana, de 28 años, se ha sometido a una cirugía de aumento de pecho con el Dr González-Nicolás. Después de tres meses nos cuenta junto a su novio Juan, la experiencia y cómo se siente.

1 ¿Cómo te encuentras después de la operación?

La verdad, que me encuentro muy bien. Lo pasé un poco mal al principio, sin embargo estoy muy contenta y me siento estupendamente. He conseguido una seguridad en mí misma tremenda, los escotes ahora son mis aliados y solo puedo decir que estoy muy, muy contenta.

2 ¿Cómo habéis vivido el proceso? ¿Cambió vuestro ritmo de vida?

JUAN: Al principio me costó un poco más, pero por el simple hecho de que ella estaba dolorida. La veía siempre en la misma posición para evitar que le doliera, pero sobre la marcha todo muy bien. Además, ella es una mujer muy fuerte y aguanta todo lo que le echas.

ADRIANA: Estaba con dolor, pero no quería decirlo para que no se preocupara. Si es cierto que se pasa mal los primeros días, por los puntos y la tirantez de la piel, pero a los cinco días ya te sientes estupenda. Incluso puedo ir al gimnasio y entre-

nar con cuidado pero no cambia tu ritmo de vida en absoluto.

3 ¿Cuánto tardaste en incorporarte al trabajo?

Alrededor de tres semanas porque yo lo decidí así, pero a las dos semanas yo estaba bien si hubiera querido volver al trabajo. Cómo tuve la opción de tener una semana más, la aproveché y descansé.

4 ¿Cuándo tomaste la decisión de operarte?

Después de siete años de pensar y pensar si operarme o no. Principalmente era porque me daba miedo, porque no sabía cómo iba a quedar. Pensaba que después de estar toda la vida con un pecho normal, no sabía cómo me iba a ver frente al espejo con varias tallas más.

5 ¿Animarías a otras mujeres a realizarse un aumento de pecho?

Sin ninguna duda, de hecho a mis amigas y compañeras de trabajo ya se lo he comentado, que si lo tienen en mente que no lo piensen y se decidan 100%.

6 ¿De qué manera ha intervenido tu pareja para tomar la decisión?

Ha sido decisión mía, pero él siempre me ha apoyado, es cierto que me decía que me lo pensara muy bien porque era una intervención en quirófano y que lo iba a pasar mal. Él prefería que lo hubiera hecho después de haber sido madre, por el tema del pecho caído y demás, pero como no es algo que afecte para nada a la hora de dar el pecho, era el momento ideal.

7 ¿Cuál era tu preocupación inicial?

JUAN: Pensaba que después de la operación y de dar el pecho, podrían llegar a caerse de nuevo, y que no hubiera servido de nada, pero el Dr González Nicolás, nos comentó que puede que caiga un poco pero que consiga que el pecho sea mucho más natural.

8 ¿Cómo te ha cambiado la vida la operación?

Un 200%. Mi confianza ha aumentado, a la hora de comprarme ropa, es maravilloso ver una prenda que me guste, me quede bien y me lo pueda comprar.

9 ¿Qué opinas del Dr. González-Nicolás?

El Doctor ahora mismo es como mi amigo, mi consejero. Cuando asistí a las primeras consultas tenía en mente ponerme 400cc, pero me recomendó que sería demasiado y me dijo que más de 370cc no iba a ponerme, porque al valorar mi constitución era lo mejor. Lo que me ha transmitido es que quiere ver a sus pacientes bien y con una figura natural, que no sea artificial.

Y además...a raíz de la operación del pecho y de la confianza que ha conseguido con el doctor, Adriana ha decidido someterse a una rinoplastia. Más adelante nos contará la experiencia.



FAMOSAS y sus cirugías

Los estándares de belleza siempre son tendencia y los famosos son los primeros en seguirlos. Muchos son los que a simple vista se sabe que están operados. Otros lo mantienen un poco más en secreto. Pero la lucha por la fama y por mantener la apariencia joven, les hace apostar más por el bisturí que por el maquillaje y la brocha.

Los fans tampoco pierden su oportunidad para estar a la última y parecerse a sus ídolos. No les basta con imitar su estilo, quieren también su aspecto

¿Cuántos habrán deseado tener la nariz de **Kate Middleton** o **Scarlett Johansson**? ¿Y los labios de **Penélope Cruz** o los glúteos de **Antonio Banderas**?

Aquí van unos cuantos famosos que han marcado tendencia en el mundo de la cirugía plástica y la medicina estética. Algunos que, aunque no declaradas sus operaciones, es muy fácil con tan solo un flash comparar el antes y después de sus rasgos. Sin embargo, hay otros también muy sonados que, aunque sus cirugías hayan pasado a la histo-

ria, no se cansan de decir que es una de las mejores cosas que les ha pasado, como es el caso de **Ashlee Simpson** y su nariz.

Unas de las operaciones más solicitadas por los famosos es sin duda la rinoplastia. ¿Es que acaso no es la nariz el centro de todas las miradas? Desde **Miley Cyrus** hasta **Sergio Ramos** hay una galería inmensa de celebrities que han pasado por rinoplastia. Este último afirma que la razón de la operación fue por una fractura del tabique, pero aprovechó para reducir su tamaño también.



Jennifer Aniston, orgullosa del resultado, en 2007 ya nos confesaba que se había sometido a una operación de rinoplastia cuando era bastante joven. Quería remodelar su tabique, y parece ser que también dejarla más pequeña.

En el caso de **Blake Lively** el cambio es bastante relevante y aunque no haya admitido haber pasado por quirófano para esta operación, una imagen vale más que mil palabras.

“ La mejor decisión de mi vida ”

Jennifer Aniston





Mencionemos ahora algunas de las operaciones de pecho. La conocida **Kaley Cuoco**, Penny en *The Big Bang Theory*, asegura que es lo mejor que ha hecho. Con tan solo 18 años la actriz dio el paso y afirma que más que por gustar es por sentirse segura de sí misma.

Taylor Swift, Beyonce y Rihanna también se sumaron a operaciones de aumento de pecho. Esta última además empieza a enfurecer las redes, para bien o para mal, con su aumento de peso. ¿Cómo llevará **Riri** estos movimientos de la red?

Pero también nos encontramos con el caso contrario. **Scarlett Johansson**, que a mucho pesar de sus fans, decidió hacer su figura más esbelta y terminó relizándose una reducción de pecho.



Pero sin duda, las operaciones más solicitadas actualmente son la lipoescultura y el aumento de glúteos. ¿A que nunca te has fijado en el trasero de **Nicki Minaj**? Sabemos que sí. **Minaj y las Kardashian** han revolucionado el mundo de las celebrities, y de los que no lo son tanto, con sus notorias operaciones, pero especialmente con sus tan conocidos traseros. **Kim Kardashian** además, es de las celebrities que ha pasado también por lipoescultura, como **Mariah Carey**. Pero mejor nos quedamos con la última en sumarse a la culomanía: **Hillary Duff**.



Todos queremos lucir un cuerpo perfecto y la manera más eficaz para estos cambios es sin duda la cirugía y la medicina estética. Dejémosnos de miedos y disfrutemos haciendo lo que queremos y cómo queremos. En **LeClinic's** además tienes tu primera consulta gratis ¿A qué esperas?

CONTRACTURA *capsular*

La contractura capsular es una de las complicaciones que más preocupa a las pacientes que se realizan un aumento de mamas. En la actualidad, sin embargo, el riesgo es relativamente bajo. Concretamente en LeClinic's tenemos un índice de contractura capsular inferior al 0,5%.

La contractura capsular es una complicación secundaria al implante de una prótesis mamaria, en el contexto del aumento de pecho o elevación de pecho con implantes.

Consiste en una reacción del organismo frente a la prótesis, que produce un tejido fibrótico alrededor del implante y hace que la mama quede dura, frecuentemente deformada y dolorosa.

Por lo tanto hablamos de encapsulamiento o contractura capsular en aquellas situaciones en las que después de la inserción de implantes mamarios, se forma una cápsula patológica y no una cápsula normal.

¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO QUIRÚRGICO?

El procedimiento para tratar el encapsulamiento de las prótesis es el siguiente:

- Extirpación de la cápsula contracturada
- Recambio de la prótesis afectada y de la contraria, aunque no esté afectada. Las únicas prótesis que garantizan 100% que no se va a volver a desarrollar una contractura capsular son los implantes cuya cubierta es de poliuretano y no de silicona, como es el caso de Eurosilicone, la marca con la que trabajamos en LeClinic's.

Es muy común que pacientes con contractura capsular hayan sido reintervenidas y el recambio de prótesis se haya hecho con unos implantes nuevos pero de material idéntico al que ha presentado la complicación. No sólo es un problema estético sino también de salud.



EL POSTOPERATORIO

El postoperatorio es el mismo que el del aumento de pecho.

Posterior a la cirugía, es normal que los senos estén inflamados y tener pequeñas molestias en la zona pectoral. Las areolas y otras zonas del pecho pueden tener la sensibilidad temporalmente alterada, como situación transitoria.

Puede darse también cierta hipersensibilidad al tacto en uno o ambos pechos. El realce de la belleza del escote es inmediata al igual que permanente. La reincorporación al trabajo y a las actividades cotidianas se pueden realizar entre el segundo y séptimo día de la intervención.

El equipo Médico



MÉDICOS ESTÉTICOS



Dr. Mendoza
Colegiado
Nº 28/2871598



Dra. Arthur
Colegiado
Nº 28/2870428



**Dr. Jorge Félix
García Ríos**
Colegiado
Nº 28/3806451



**Dra. María Luján
de Caballero**
Colegiado
Nº 28/2305762



**Dr. Máximo
Alejandro Evia Arceo**
Colegiado
Nº 28/2866773



Dr. Andrés del Pozo
Colegiado
Nº 282849552



**Dr. Frank Gutiérrez
Vázquez**
Colegiado
Nº 38/06008

CIRUJANOS PLÁSTICOS



**Dr. Antonio
Gonzalez-Nicolás**
Colegiado
Nº 28/2831411



**Dra. Marta
García Redondo**
Colegiado
Nº 28/2856981



**Dra. Esther
Espinel**
Colegiado
Nº 44694

MÉDICOS ACREDITADOS POR:



NUESTRAS CLÍNICAS



LeClinic's Alcalá

Calle de Alcalá, 68
Madrid 28009
España



LeClinic's Toledo

Calle Toledo, 151
Madrid 28005
España



LeClinic's - Blasco de Garay

Calle Blasco de Garay, 94
Madrid 28003
España



LeClinic's Velázquez

Calle Velázquez, 69
Madrid 28006
España

Los 10 tratamientos para *una piel perfecta* EN VERANO

Qué cerca está el verano y las altas temperaturas... Estamos en el momento ideal para poner la piel a punto y prepararla para conseguir un bronceado natural, saludable y bonito sin poner tu piel en peligro.

¿Quieres saber cuál es el punto de partida? Hidratar mucho la piel antes de exponerla al sol. El siguiente punto es: la alimentación. Lo que comes se refleja en tu piel y esto no es un mito. Es importante tomar alimentos ricos en vitamina C y betacarotenos, como la zanahoria, la naranja, el limón, la calabaza o la sandía.

Una vez que hidratas tu piel y tu alimentación es la correcta, estás preparada para que los tratamientos médico-estéticos te ayuden a resaltar toda tu belleza. En LeClinic's disponemos de varios tratamientos para lucir una piel perfecta en verano y te contamos en este artículo cuáles son los 10 claves para conseguir hacer brillar tu piel en la época estival.

1. TRATAMIENTOS HIDRATANTES Y RELAJANTES

Tratamientos de cabina ideales para nutrir la dermis en profundidad.

Después de una valoración inicial, la esteticista prepara un combinado personalizado con productos Skin Clinic.

El objetivo es:

- Purifica y oxigena la piel.
- Deja la piel más receptiva frente a los principios activos de otros tratamientos.

2. VITAMINAS FACIALES VOLITE

Volite es un combinado de vitaminas necesarias para conseguir una piel sana y nutrida, que además están compuestas por un alto porcentaje de ácido hialurónico y aminoácidos.

El objetivo es:

- Potente antioxidante con acción preventiva de radicales libres.
- Mejora y unifica el tono de la piel.
- Contribuye a la formación de colágeno.

3. PLASMA RICO EN PLAQUETAS

El plasma es un derivado de la sangre que aplicado como tratamiento de medicina estética estimula la producción de colágeno, elastina y del tejido epidérmico, lo que se traduce en piel más tersa, luminosa y de mejor calidad.

El objetivo es:

- Suaviza manchas de acné, cicatrices y arrugas.
- Efecto antioxidante regenerante.

4. RADIOFRECUENCIA

La Radiofrecuencia es un conjunto de ondas electromagnéticas que da lugar a la diatermia, un calentamiento interno que aumenta las funciones fisiológicas de la piel:

El objetivo es:

- Mejora la microcirculación de la piel.
- Favorece la reabsorción de líquidos retenidos.
- Aumenta la función de fibroblastos de la piel.
- Estimula la producción de colágeno y elastina, que aumenta la firmeza y tersura de los tejidos.

5. DERMAPEN

Dermapen es un revolucionario dispositivo con forma de lápiz y compuesto de una serie de microagujas que reafirma, tensa y rejuvenece la piel.

El objetivo es:

- Disminuye líneas de expresión, arrugas y cicatrices.
- Elimina manchas en la piel y estrías.
- Cierra poros dilatados.

6. ESCLEROTERAPIA

Una espuma esclerosante se aplica mediante microinyecciones con una aguja. Las varices se difuminan o eliminan por completo de forma inmediata. Entre el 50 y el 80 por ciento de las venas inyectadas son eliminadas.

El objetivo es:

- Elimina de inmediato la variz.

7. MESOTERAPIA CORPORAL

La mesoterapia corporal estimula el metabolismo ayudando a eliminar la grasa localizada y reduciendo la celulitis de forma efectiva e indolora.

El objetivo es:

- Disuelve la grasa localizada.
- Mejora la textura de la piel.

8. LIPOSUCCIÓN SIN CIRUGÍA LIPOLYX

La Liposucción sin cirugía Lipolyx es el tratamiento perfecto para reducir volumen y contornear las áreas del cuerpo que no responden ni a la dieta ni al ejercicio.

El objetivo es:

- Pierde hasta dos tallas en un mes.
- Mejora la calidad de la piel.
- Disuelve la grasa localizada.

9. PRESOTERAPIA

La presoterapia mejora la circulación de la sangre, ayuda a eliminar los residuos metabólicos y disminuye la presión arterial. Estimula y tonifica los músculos y articulaciones, y refuerza los tejidos conectivos.

El objetivo es:

- Disminuye los depósitos grasos y la retención de líquidos.
- Depura el sistema linfático.

10. CAVITACIÓN

La cavitación es uno de los mejores tratamientos de cabina para remodelar la silueta con resultados desde la primera sesión.

El objetivo es:

- Elimina las células grasas y mejora la apariencia de la celulitis.

Ahora que ya conoces qué tratamientos son ideales para cuidar el rostro y el cuerpo en verano, te esperamos en LeClinic's para valorarte en una primera consulta sin coste alguno. Este verano, tú marcas las reglas para estar a gusto con tu cuerpo.





Bichectomía

PRECIO SOLO
EN JULIO Y AGOSTO

799€

INCLUYE:

PRUEBAS PREOPERATORIAS

GASTOS DE QUIRÓFANO

REVISIONES

MEDICACIÓN

ESTILIZACIÓN FACIAL CON

BICHECTOMÍA

34€/mes

Financiado a

24 MESES

sin intereses

¿POR QUÉ LECLINIC'S?

- ✓ Equipo de cirujanos estéticos, plásticos y reparadores miembros de la SECPRE y *con una amplia experiencia*
- ✓ 1ª Consulta y *valoración médica GRATIS*
- ✓ Las tecnologías y técnicas quirúrgicas más vanguardistas
- ✓ Productos y *aparatoología de máxima calidad*
- ✓ *Resultados naturales*
- ✓ *Financiación personalizada*
- ✓ *Seguimiento postoperatorio 24 horas al día*
- ✓ El 99% de los pacientes *recomienda LeClinic's*

¿Piel *preparada*?

PLASMA RICO EN PLAQUETAS

Anuestra piel le gusta que la mimemos y a nosotras tenerla siempre perfecta. De cara al verano nos preocupa mantenerla tersa, luminosa y evitar las antiestéticas manchas que suelen aparecer por la exposición solar. Uno de los tratamientos estrella de la medicina estética para regenerar la piel desde lo más profundo y ayudarnos a tenerla ideal este verano es el Plasma Rico en Plaquetas.

Con tan solo una pequeña muestra de sangre, extraída del propio cuerpo de manera indolora, se obtiene un número máximo de plaquetas para el tratamiento. Se infiltran en la piel a través microinyecciones las cuáles además producen una activación del colágeno natural de la piel. ¿Dolor? Para nada, porque 30 minutos antes de la aplicación se pone crema anestésica.

¿PARA QUIÉN ES EL PLASMA RICO EN PLAQUETAS?

Es un tratamiento apto tanto para jóvenes como para personas mayores. En este último caso actúa como regenerador de la piel, mientras que en las pieles más jóvenes es un procedimiento para prevenir el envejecimiento cutáneo y nutrirla en profundidad.



BENEFICIOS DEL PLASMA RICO EN PLAQUETAS

- Estimulación del colágeno, elastina y tejido epidérmico lo que da como resultado una piel más tersa, luminosa y de mejor calidad tanto en textura como en la tonalidad.
- Es un tratamiento autólogo, es decir, el plasma utilizado es de tu propia sangre. Así que no corres riesgos de alergias, reacciones, ni incompatibilidades.
- Además de la regeneración cutánea, mejora la apariencia de las marcas de acné, cicatrices faciales y arrugas finas y pequeñas si las hubiera. Es el complemento ideal para cualquier tratamiento de Rejuvenecimiento Facial sin Cirugía.
- Consigues un envidiable aspecto hidratado y luminoso para poder lucirlo en tus vacaciones.
- Puedes incorporarte automáticamente a tu rutina diaria. No requiere reposo, aunque sí protección solar y no tomar el sol durante al menos un par de días.
- Y, lo mejor, ¡los resultados son inmediatos!

Además, es un tratamiento que también se puede combinar con otros tratamientos como las vitaminas faciales inyectadas (Vitaplasma).

Así que ya lo sabes, si este verano quieres tener una piel de ensueño, una sesión de Plasma Rico en Plaquetas es el tratamiento que necesitas para conseguirla.

BALÓN GÁSTRICO

Todo lo que *necesitas saber*

El Balón Gástrico es uno de los tratamientos más eficaces para pacientes que padecen obesidad. Es un procedimiento simple, sin cirugía y ambulatorio. Te contamos en este artículo las 9 dudas más frecuentes:

1. ¿Cuánto peso se puede llegar a perder?

Con el balón gástrico puedes perder hasta 35 kg y para conseguir este objetivo se necesita también de una buena alimentación. En Leclinic's está incluido en el tratamiento de balón gástrico un seguimiento dietético en el que un especialista elaborará un plan nutricional para 12 meses adaptado a tus necesidades.

Es uno de los tratamientos más efectivos para reeducar el estómago y eliminar la sensación de tener siempre hambre.

2. ¿El balón gástrico se nota en el estómago?

Durante los primeros días puede que sientas ciertas molestias ya que el cuerpo no está acostumbrado, aunque ya estará habituado una semana después.

Es totalmente normal sentir durante estos días náuseas, malestar y dolor de estómago que remiten completamente pasado este tiempo.

3. ¿Es el balón gástrico mejor opción que una dieta?

Depende del malestar que te genere estar a dieta. Hay personas que su relación va más allá del hambre y las dietas le suponen un gran sufrimiento. Con el balón gástrico se logra adelgazar rápidamente, además te aporta una gran sensación de saciedad, por lo que no lo pasarás mal.

4. ¿Se puede beber alcohol?

Sí que puedes beber alcohol, pero con moderación. El nutricionista pautará cómo deben de ser las tomas para que estos pequeños "escaqueos" interfieran en el resultado de tu tratamiento.

5. ¿El balón gástrico tiene efecto rebote?

El balón gástrico estará en tu estómago durante 6 ó 12 meses, dependiendo del tipo de balón que se haya colocado. Tanto durante estos meses, como en el periodo de después de la extracción, se realiza un seguimiento en consulta para evitar la recuperación de los kilos perdidos durante el tratamiento. Si con el paso del tiempo se gana peso en exceso, se puede volver a poner el balón.



6. ¿Cómo se retira el balón gástrico?

Se quita de la misma manera en la que fue colocado, a través del esófago y de la boca por medio de una endoscopia la cual se realiza nuevamente bajo sedación para no sentir ninguna molestia.

7. ¿Se puede hacer ejercicio físico con el balón gástrico?

A partir de la primera semana se puede realizar deporte de manera progresiva. El resto del tiempo no hay ningún tipo de inconveniente a no ser que el médico así lo considere necesario.

8. ¿Los resultados son definitivos?

Una vez retirado el balón gástrico el estómago recupera su tamaño y puede volver a almacenar mayor cantidad de alimentos, por esa razón el trabajo hecho durante los meses anteriores junto al equipo médico es el que asegurará que no se vuelva a recuperar el peso perdido. Con el balón gástrico se reeduca también la señal de hambre que emite el sistema nervioso central, por lo que es más sencillo continuar una dieta.

9. ¿En qué casos se desaconseja el balón gástrico?

Embarazo o lactancia, enfermedades inflamatorias o hemorrágicas del estómago, cirugía gástrica previa, trastornos psiquiátricos, alcoholismo o drogodependencia, toma de medicinas anticoagulantes.

6 MESES

- ✓ DURACIÓN DE LA CIRUGÍA: 15 MINUTOS
- ✓ ANESTESIA: SEDACIÓN
- ✓ HOSPITALIZACIÓN: AMBULATORIA
- ✓ RESULTADOS: INMEDIATOS
- ✓ PRECIO: 3.799€

DURACIÓN DEL TRATAMIENTO

12 MESES

- ✓ DURACIÓN DE LA CIRUGÍA: 15 MINUTOS
- ✓ ANESTESIA: SEDACIÓN
- ✓ HOSPITALIZACIÓN: AMBULATORIA
- ✓ RESULTADOS: INMEDIATOS
- ✓ PRECIO: 5.140€

MÉTODO REDUCE Y MOLDEA

Cinco kilos *en menos de un mes*

Reduce y Moldea se ha convertido en uno de nuestros programas estrella para perder peso, moldear y tonificar la figura. Todo en uno. Es un programa ideal para pérdida de grasa corporal y tonificar especialmente a corto plazo. Con el tratamiento seguimos el Modelo Essential Diet combinado con sesiones de cavitación. ¿Quién no quiere perder 5 kilos en un mes?

PRECIO

Plan básico: 538€

Plan Intermedio: 574€

Plan Deluxe: 667€

FINANCIA 24 MESES
SIN INTERESES

En esta fase, si se ha realizado un correcto seguimiento el paciente puede haber perdido ya el 80% de la grasa del objetivo establecido. Además, es un tratamiento que favorece llevar una dieta equilibrada una vez acabado el proceso.

Complementario al programa de Essential Diet, se realizan con el tratamiento 5 sesiones de cavitación. Esta parte del tratamiento ayuda a acelerar la pérdida de grasa corporal al mismo tiempo que tonificar. Combate la grasa y celulitis mediante la aplicación de ultrasonidos. Por lo tanto es un tratamiento no invasivo. ¿Lo mejor? ¡Después de la primera sesión ya empiezas a ver resultados!

Reduce y Moldea es un tratamiento ideal para la pérdida de grasa corporal y tonificar a corto plazo. Después de todos los intentos fallidos, Reduce y Moldea es el tratamiento que te llevará a conseguir tus objetivos. ¿A qué esperas?

- ✓ **Duración del tratamiento:** desde 1 mes
- ✓ **Producto utilizado:** Essential Diet
- ✓ **Aparatología:** Cavitación Termosalud
- ✓ **Apreciación de los resultados:**
A partir de la semana
- ✓ **Duración de los resultados:** Definitivos

Si aún te quedan dudas, a continuación te contamos la experiencia de Raquel que te puede hacer cambiar de opinión.



El Método Essential Diet realiza un programa alimenticio basado en proteínas, prescrito por profesionales médicos. Ya no sólo es un programa de calidad y seguro, sino que también personalizado. ¿Cuáles son entonces los beneficios del programa? El control del hambre, rápida pérdida de peso, protección de la masa muscular sin notar falta de energía o fuerza como pasa con otras dietas.

El plan se divide en tres fases. Las dos primeras se apoyan en programas citogénicos. Es decir, la dieta en este caso es bastante baja en hidratos de carbono. En la tercera fase, poco a poco se introducen de forma controlada nuevos y variados alimentos.

La primera fase se apoya en verduras y productos de Essential Diet, mientras que la segunda en proteínas de origen animal.

Raquel hace el Método REDUCE Y MOLDEA

Nuestra paciente, se ha sometido al **Método Reduce y Moldea**. Un tratamiento de alimentación seguido durante un mes donde ha conseguido perder **6,5kg en un mes**. Raquel nos cuenta su experiencia.

1. ¿Por qué te decantaste por Reduce y Moldea de LeClinic's para perder peso?

Soy paciente de la clínica y me habían hablado muy bien de la Dra. Arthur. Es experta en nutrición y es justo lo que yo necesitaba.

2. A la hora de elegir el plan, ¿qué factores influyeron?

Quería que fuera una dieta "cómoda" dentro de lo posible porque en mi día a día no puedo invertir demasiado tiempo en comprar o cocinar. Lo increíble de esta dieta es que en la clínica te proporcionan la mayoría de los alimentos que tienes que consumir, es muy cómodo.

4. ¿Cómo llevaste el hecho de controlar las comidas?

Al principio fue un poco duro, los tres primeros días más o menos, pero luego no tuve ningún tipo de ansiedad y eso ha sido muy importante para no venirme abajo y acabar dejando la dieta.

5. ¿Cómo valorarías la diversidad de menú dentro del plan Essential Diet?

Bueno, esto ha sido una de las cosas que más me ha gustado. La variedad es enorme y todos los productos Essential Diet están muy buenos, tienen incluso bacon y chocolate.

6. Viendo que el programa se mueve por fases, ¿cómo llevaste los cambios de una fase a otra?

Muy bien, sinceramente no es brusco, de hecho es motivante porque el paso a la siguiente fase implica comer más variado y abundante. Y una vez terminada la dieta, la Dra me ha recomendado un plan de reintroducción para volver a comer con normalidad sin peligro de efecto rebote.

7. ¿Cómo te sentiste con la atención personalizada de nuestra nutricionista, la Dra Arthur?

Fenomenal, una de las cosas que más valor ha tenido para mí. La Dra es muy cercana y siempre ha estado disponible tanto en consulta como a través de whatsapp. Para mi ha sido muy im-

portante porque hay momentos que te asaltan las dudas y ella me ha asesorado y tranquilizado en todo momento.

“ Me siento otra ”

8. Y ahora, después de cumplir tus objetivos, ¿cómo llevas la reintegración de una dieta más normal sin arriesgarte a tener efectos rebote?

Estupendamente, la verdad. Puedo comer casi de todo y ya hace un mes que terminé la dieta y no he recuperado nada de nada. Ni un gramo.

9. ¿Consideras que el programa es muy sacrificado?

Pues verás, la dieta tiene alimentos muy variados y eso ayuda enormemente, pero tienes que tener fuerza de voluntad. Eso sí, en cuanto comienzas a ver la pérdida de peso y volumen te animas.

10. ¿Animarías a los indecisos a lanzarse a conseguir sus objetivos?

Sin duda alguna. Yo he tardado justo lo que me dijo la Dra, un mes. Eso también es importante que en la clínica han sido transparentes conmigo desde el primer momento. Cuando ves que todo va sucediendo tal como te han dicho sabes que el resultado esperado también llega. Así ha sido y estoy feliz.

3. ¿Has cumplido tus objetivos?

Mi objetivo era adelgazar 6 kilos en el menor tiempo posible y he perdido 6,5kg en tan solo un mes.





Técnica
Reactivación
del Rostro

Reactiva
los **5 puntos claves**
del rostro **que lo harán brillar**
como nunca
desde 400€

PSICOLOGÍA para *perder peso*

¿Cuántas veces te has propuesto empezar a cuidarte y no lo has logrado? ¿Estabas preparado? El momento para elegir comenzar una dieta es muy importante, y hay que saber cuál es el adecuado. Los cambios no empiezan en los hábitos alimenticios o en el gimnasio, el cambio está en la mente.



El concepto "Healthy", más que tendencia se ha convertido en un estilo de vida. Y con ello se ha empezado a tomar consciencia de ciertas costumbres. **¿Sabías que comías más de lo que pensabas?** Brian Wansink, Director de Food and Brand Lab de la Universidad de Cornell, ha realizado diversos estudios en los que se reflejan estas costumbres que difieren de los hábitos saludables de comida. Piensa que los factores más importantes cuando se inicia una dieta son el entorno y la influencia de los mercados con los grandes consumos.

La base de sus estudios y consejos alimenticios se apoyan en aspectos cruciales que te ayudan a mantener un equilibrio en la alimentación. ¿Por dónde se empieza?

El primer paso sería elegir el momento adecuado para comenzar la dieta. El cambio tiene que ser de dentro hacia fuera, y tener un estado de armonía mente-cuerpo es fundamental. **¿Por qué es tan importante saber cuándo empezar?** Las emociones y sentimientos son muy influyentes en el comportamiento y se ve muy reflejado en la alimentación. Las emociones negativas tienden a hacerte más inestables e incrementan las ganas de comer. Por lo tanto plantea más impedimentos a la hora de seguir los programas de la dieta.

No olvides librarte de la ansiedad. Es el rival más fuerte en cuanto a sentimientos junto con las depresiones. **¿No te ves capaz? Si la disposición es realmente combatirla se puede con ella.** La base está en establecer una correcta organización de los días y sus correspondientes tareas. El control sobre tu mismo, y tus capacidades es fundamental para tomar estas decisiones. Pero lo más importante: olvida que tu objetivo es combatir la ansiedad. Relájate y disfruta, no es una obligación lo que estás haciendo, son meros caminos que te llevan a lo que deseas.

Hay que ser consciente que los objetivos son a largo plazo, y que no se cumplen en dos días. El tiempo es el mejor aliado. Con expectativas realistas se puede ir poco a poco con grandes cambios. A la hora de comer debes hacerlo sin prisas, y despacio. ¿Y el deporte? Para aquellos que no están acostumbrados, a veces puede convertirse en un suplicio. Sin embargo, con 15 o 20 minutos al día es suficiente si el ejercicio es adecuado.



La Psicología de la Nutrición, o también conocida como Psicología de la Alimentación, cada vez se vuelve más influyente a la hora de elegir una dieta o tratamientos para bajar de peso. La disposición a los cambios es fundamental para enfrentarlos y aceptarlos. Si por tu cabeza pasan preguntas sobre ¿por qué voy a hacerlo? Es porque aún no es tu momento para comenzar. Elígelo tú mismo. En LeClinic's estamos esperándote para que aproveches tu primera consulta gratis.

En forma en 20 MINUTOS

Ya no tienes excusa para no hacer ejercicio. ¿No has oído hablar de la rutina 20 minutos para estar en forma? Hacer ejercicio no sólo es excelente para tener un buen aspecto, sino también para mantener en buen estado tu salud, lo fundamental.

Con el Método 20 minutos puedes cuidarte de muchas maneras. Te ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, regular la tensión, ralentizar el deterioro óseo y tonificar la musculatura. Además, es un método eficaz para eliminar estrés, grasa, recuperar lesiones y corregir posiciones erróneas.

Con sólo 20 minutos durante 5 días a la semana, cubrimos cuatro áreas importantes para nuestra salud y puesta en forma: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. El programa ha sido estudiado y adaptado ya no a la medicina, sino a la fisiología.

Si combinamos este método de ejercicio con una dieta equilibrada y saludable, baja en grasas y elevada en proteínas, conseguiremos unos resultados más rápidos y efectivos, además de una salud de hierro.

¿Por qué elegir la rutina de 20 minutos en vez de largos entrenamientos de gimnasio?

La clave del método está en la actividad física breve, intensa y poco frecuente. Un máximo esfuerzo en un tiempo mínimo. Se considera que ningún deporte puede igualar el programa. Porque practicar un sólo deporte no implica tener una vida saludable.

Los deportistas tienen entrenamientos diarios y específicos, no sólo los relacionados con su actividad. Por lo tanto, el formato está destinado a aquellos que quieran tener un funcionamiento óptimo de su estado físico y salud en general.

TE RECOMENDAMOS

ÁREA	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Fuerza	Fondos Pecho	3	12-15	30 segundos
	Triceps	3	10-15	30 segundos
	Sentadillas	3	15-20	30-45 segundos
Resistencia	Trote	Comenzamos trotando 15' y aumentando 5' cada dos días.		
Flexibilidad	Estiramientos varios	3	15-20"	
Velocidad	Series cortas	6-8	Metros variados (60-100)	1 minuto



*Ellos, estética
y cirugía masculina*



Salud, Arte
y Belleza



Calle de Alcalá 68,
28009 Madrid

Calle Velázquez 69,
28006 Madrid

Calle Toledo 151,
28005 Madrid

Calle Blasco de Garay 94,
28003 Madrid

Forma parte de nuestra comunidad en

 **Facebook** @Leclinics
 **Instagram** @beautyleclinics
 **YouTube** LeClinic's
 **Web:** www.leclinics.es



**PRIMERA
CONSULTA
Gratis**



Financia hasta **24 meses sin intereses**
Llama al teléfono gratuito **900 907 848** o **691 888 464**
(también por WhatsApp)

Email: info@leclinics.es



Médicos estéticos y Cirujanos Plásticos acreditados
Productos y aparatología aprobados por la CE
Las mejores garantías