



Dr. Diego Tomás Ivancich  
cirujano plástico

---

## ¿Es posible o no levantar los glúteos?

Cada vez es más frecuente ver en consulta hombres y mujeres que solicitan una intervención profesional para resaltar sus glúteos, porque desgraciadamente caen y no siempre es fácil levantarlos o recolocarlos. A la hora de enfocar los diferentes métodos para embellecer o rejuvenecer los glúteos se comenten muchos errores derivados de la falta de constancia, de la pereza o simplemente de la desconfianza. Pero ¿Es posible moldear esa poética y mítica región de la anatomía humana y, de paso, deshacerse de la temida “piel de naranja”? El Dr. Diego Tomás Ivancich, especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, nos ofrece sin tapujos su visión de la realidad y los mejores consejos para conseguir unos glúteos más bonitos. [clinicacirugiaesteticamadrid.com](http://clinicacirugiaesteticamadrid.com)



1. **Un clásico efectivo.** Si no se ha hecho aún, hay que habituarse a hacer sentadillas, zancadas y patadas posteriores de glúteo; cuestan pero son lo más efectivo. Con 3 series diarias de 30 cada una, sería perfecto... Pero hay que recordar ser constante para notar los resultados.

2. **Plantearse un reto.** Sustituir el ascensor por las escaleras y hacerlo también con las escaleras mecánicas. Es un ejercicio sencillo que animará a superarse día a día. En pocos meses se tendrán otros glúteos.
3. **Aunque parezca mentira...**se deben contraer los glúteos siempre que se pueda. Sentada en la oficina, en los semáforos, atascos...etc ¡Cualquier excusa es buena!
4. **Pasear.** Ahora que ya hace buen tiempo... No hay excusa que valga. Está comprobado que caminar al menos 30 minutos diarios reduce el volumen de grasa acumulado en esa zona tan conflictiva. Dile adiós al transporte público, ¡y estira las piernas allá donde vayas!
5. **Cuidar la alimentación.** El 70 % de la apariencia del cuerpo está en la dieta. Se debe uno despedir del azúcar, el café o el exceso de fruta ¡Has leído bien! Algunas frutas y verduras son falsos amigos porque hinchan. Es el momento perfecto para hacerse fan del té verde, la piña o las sardinas, ricos en antioxidantes y con un buen efecto diurético que mantiene a raya el organismo.
6. **Beber agua.** La hidratación es fundamental para conseguir una apariencia espléndida. Beber dos litros de agua diarios mejora la piel notablemente, a la vez que evita la retención de líquidos.
7. **No abusar de prendas demasiado ajustadas.** Los pantalones ajustados son uno de los mayores enemigos de la celulitis porque no dejan respirar a la piel y la aprietan, dejando un rastro muy difícil de eliminar después. Por ello, ropa más suelta y adaptada al cuerpo es la mejor opción, ¡tu piel lo agradecerá!
8. **Ducha de agua fría.** Parecerá una locura, pero prueba con los cambios de temperatura y presión del agua en tus piernas y glúteos, ¡adiós hinchazón!
9. **Masajearse.** Diariamente movilizar la zona con masajes e hidratación (movimientos circulares y siempre hacia arriba) la constancia es primordial.
10. **“La paciencia es la madre de todas las ciencias”.** Hablamos de un proceso seguro, pero esforzado y lento, donde la perseverancia y el sacrificio son fundamentales. No obstante, si se ha perdido la paciencia o simplemente quieres conseguir los glúteos de tus sueños ya, **el Dr. Diego Tomás** te propone una sencilla intervención:

*“Muchas veces no se aprecia y no se luce la forma de los glúteos por las formaciones de grasa que se han acumulado alrededor. En esta situación, una liposucción de las regiones adyacentes supone un remodelado y resaltado perfecto de la zona”*

**Precio: A partir de 3.000€**

## Acerca del Doctor Diego Tomás Ivancich



El Dr Diego Tomás Ivancich es especialista en Cirugía Plástica vía MIR y miembro numerario de la SECPRE, contando con más de 20 años de experiencia centrados en el campo de la cirugía estética. Cuenta con más de 10.000 cirugías realizadas y asiste periódicamente a los congresos más importantes de su especialidad para estar siempre al día, y con los años se ha convertido en un referente para los medios de comunicación, donde es habitual verle o escucharle, así como para las periodistas de belleza, por su solvencia en la materia y credibilidad. Por su dilatada experiencia es uno de los profesionales más preciados en España y solicitado para casos de secuelas y malos resultados de cirugía estética. Sus consultas se caracterizan por su empatía con los pacientes, su trato exquisito y sobre todo por resolver complejos y problemas de autoestima con discreción y con trato individual y personalizado, dedicando a cada paciente el tiempo necesario para resolver todas sus dudas. Todos los tratamientos se realizan en hospitales de la CAM y los postoperatorios son llevados directamente por él, contando los pacientes con su teléfono personal para localizarle las 24 horas del día para su tranquilidad. El Dr Tomás no trabaja para empresas comerciales o clínicas franquicias, para asegurar una atención rigurosa y los mejores estándares de calidad.

+info: [www.doctoralia.es/medico/tomas+ivancich+diego-10365798](http://www.doctoralia.es/medico/tomas+ivancich+diego-10365798)

<http://clinicacirugiaesteticamadrid.com/>

Calle San Germán, 8 -1º B - 28020 MADRID

915 56 78 15

---

Gabinete de prensa **GLOBE COMUNICACIÓN**

Responsable de Prensa: Carla Merino [carla@globecomunicacion.com](mailto:carla@globecomunicacion.com)

686721624