vinetur

Todas las claves para reparar la piel del rostro y el cuerpo este invierno, de la mano de Myriam Yébenes

Enero es un mes de vuelta a la rutina y control tras los excesos, en el que el frío también afecta a nuestra piel, Myriam Yébenes, CEO de Maribel Yébenes

miércoles 21 de enero de 2026

ESCRITO POR LUCAS FERRER



No siempre es fácil volver a adaptarse a la rutina a la vez que reseteamos nuestra piel tras los excesos y la intentamos proteger del frío de la temporada. La organización y la paciencia son claves a la hora de conseguirlo, así como llevar unos hábitos saludables y dejarse guiar en el camino por los mejores profesionales. Myriam Yébenes CEO de la firma internacional Maribel Yébenes lideres en belleza y medicina estética avanzada, comparte sus mejores consejos de experta para poner a punto el organismo de forma saludable y sostenible.

"Durante este viaje de transformación, el objetivo es, además de reducir grasa corporal, mejorar la retención de líquidos, la celulitis o mejorar la apariencia de la piel; también recuperar el control, sentirse fuerte, segura y aprender a disfrutar del proceso. Este 2026, cuidarse es todo un acto de amor propio", señala Myriam Yébenes, CEO de Maribel Yébenes, sobre cómo atajar esta afección.

La importancia de la hidratación

Mantener unos niveles adecuados de hidratación a lo largo de todo el día es clave a la hora de mantener un buen rendimiento físico, la concentración y el bienestar general.

"De hecho, perder tan solo un 5% del peso corporal en agua puede reducir la capacidad de esfuerzo hasta en un 30%. Por eso se recomienda beber una media de dos litros de agua diarios", aclara Myriam Yébenes. Quienes encuentran dificultades a la hora de conseguirlo, la experta recomienda: "aromatizarla con fruta fresca, hierbas naturales o aminoácidos con sabor natural, sin aumentar la ingesta calórica. Las infusiones de menta, citronela, manzanilla o jengibre también son grandes aliadas".

La alimentación como base para una piel firme y elástica

"La alimentación juega un papel fundamental en la calidad de la piel y la composición corporal. Para favorecer la firmeza y la elasticidad, es imprescindible aportar proteínas y grasas saludables de calidad a diario, presentes en alimentos como huevos, carnes magras, pescados, mariscos, tofu, legumbres y frutos secos", explica Myriam Yébenes, que recomienda también cinco superalimentos:

- Aguacate: rico en grasas saludables y antioxidantes que mejoran la elasticidad de la piel.
- Salmón: fuente de omega 3, ayuda a reducir la inflamación y mejora la calidad de la piel.
- Huevos: aportan proteínas de alto valor biológico y biotina, clave para piel y cabello.
- Frutos Rojos: antioxidantes naturales que combaten el envejecimiento celular.
- Frutos secos (almendras y nueces): ricos en minerales esenciales y grasas buenas que favorecen la firmeza cutánea.

El sueño como verdadero aliado de la belleza

Dormir bien es imprescindible para prevenir enfermedades físicas y mentales y para mantener una piel luminosa y descansada. Es necesario dormir entre 7 y 9 horas diarias, para que el organismo se regenere de forma correcta.

Hábitos que Myriam Yébenes recomienda para mejorar la calidad del sueño:

- Acostarse siempre a la misma hora.
- Evitar la cafeína antes de dormir.
- No realizar comidas copiosas por la noche.
- Reducir la ingesta de líquidos antes de acostarse.
- Sustituir pantallas por lectura o podcasts relajantes.
- Evitar conversaciones o pensamientos que generen estrés.
- Practicar respiraciones profundas y conscientes antes de dormir
- Tomar un baño relajante antes de dormir.
- Tomar una infusión de melisa a la hora de dormir.
- Dormir boca arriba, para prevenir la aparición de arrugas y bolsas.

Ejercicio físico, un elemento esencial en la rutina

El ejercicio físico es un pilar fundamental en cualquier proceso de transformación corporal. Myriam Yébenes apuesta por una combinación equilibrada de disciplinas que trabajen tanto el cuerpo como la mente. Entre sus favoritas se encuentran el yoga y el

pilates, ideales para mejorar la postura, la flexibilidad, la fuerza profunda y la conexión cuerpo-mente.

Sin embargo, Yébenes insiste en la importancia de alternar estas prácticas con sesiones de fuerza, porque es clave para mantener y ganar masa muscular.

"Cuando adelgazamos sin trabajar la fuerza, corremos el riesgo de perder músculo, y eso ralentiza el metabolismo y afecta a la firmeza del cuerpo", explica Myriam Yébenes.

Suplementación alimenticia, un refuerzo esencial

Los suplementos favoritos de Myriam Yébenes:

- Colágeno con magnesio: para mantener la firmeza de la piel y la salud articular.
- Omega 3: favorece la salud cardiovascular y reduce la inflamación.
- Magnesio: mejora la recuperación muscular y el descanso.
- Vitaminas del grupo B: apoyan el metabolismo energético.
- Probióticos: cuidan la salud intestinal y la digestión.
- Proteína de calidad: ayuda a preservar y aumentar la masa muscular, especialmente cuando se entrena fuerza.

El tratamiento con el que complementar y potenciar los buenos hábtios

El Pack Body Reset Total es el programa intensivo ideal para recuperar la figura tras los excesos navideños. Combina 3 tecnologías corporales de vanguardia en 6 sesiones estratégicas (2 de cada tratamiento), para tratar abdomen, piernas y glúteos. Sin embargo, este exclusivo protocolo además incluye un ritual facial en cada sesión.

Los resultados son: reducción de celulitis, drenaje de líquidos retenidos, reafirmación corporal y rostro luminoso. La piel del cuerpo y de la cara se vuelve más tersa y luminosa en general. Mientras que el precio del programa de 3 sesiones empoeza 850 €; y de 6 sesiones, 1.450 €.