



CORPO **LIBERO**

## A passo leggero

Snelle, scattanti, dorate: vorremmo tutte gambe così! Da prevedere, allora, un piano d'azione estivo con formule autoabbronzanti, riducenti e rinfrescanti

a cura di Antonella Grua, testi Barbara Lalli

**1. Per bocca** Una o due bustine al giorno di Tegens, un integratore vasoprotettore a base di bioflavonoidi estratti dal mirtillo; e le gambe sono più leggere (€11,40 in farmacia).

**2. Tintarella spray** Profumata con fiore di tiaré ed estratto di arancio, regala alle gambe un bel colorito solare. Terracotta Jambes de Gazelle di Guerlain (€40,10).

**3. Formula BB Cream** Corregge, uniforma il colore, riattiva la microcircolazione, alleggerisce, tonifica: BB Cream per le gambe di Destasi (€24,50 in farmacia).

**4. Rinfrescante** Uno spray che rinfresca all'istante grazie al mentolo e rilascia un flavonoide dalle virtù antiossidanti: è Venoruton Gambe (€9,90 in farmacia).

**5. Colore e idratazione** Una abbronzatura uniforme (immediata) sulle gambe e un plus di idratazione? Basta la Mousse Phenomenal di Vita Liberata (€39,90 da Sephora).

**6. Contro la stanchezza** Si applica una o più volte al giorno con un massaggio delicato: Defence Body Gel Defaticante Gambe di Bionike (€13,75 in farmacia).

**7. Impacco snellente** In istituto ma anche a casa: Thermofango Benessere di Dermophysiologique restituisce leggerezza alle gambe (da €120 a 160 in istituto).



### I RIMEDI GREEN ANTIGONFIORE PIÙ EFFICACI

Arriva l'estate e le gambe si gonfiano, in taluni casi sono addirittura doloranti. Le cause? «Spesso sono ormonali, ovvero i vasi sanguigni tendono a sfilarsi sotto lo stimolo degli estrogeni», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. Ma anche i tacchi alti non aiutano, perché inibiscono la camminata naturale. A peggiorare la circolazione sono anche le posture sbagliate e un'alimentazione troppo ricca di sale e insaccati. «I rimedi? Le creme mentolate che regalano freschezza e hanno azione vasocostrittiva. Poi la centella asiatica, che stimola la produzione di fibronectina, capace di riassorbire i liquidi. Infine, gli estratti di edera e ippocastano», conclude Borellini.

