

**Beauty**

# RITROVA *la linea*

Dopo l'estate cambia stile di vita e introduci movimento, una dieta equilibrata e cosmetici anticellulite per liberarti degli inestetismi che tolgono armonia alla tua silhouette

**P**er molte donne, spesso, il rientro dalle vacanze non è piacevole per la linea. Il relax associato a qualche peccato di gola, infatti, come risultato provoca la comparsa di rotondità e cuscinetti che tolgono armonia alla silhouette. Per ritrovare la forma, le cose da fare subito sono tre: mettere ordine nell'alimentazione, fare movimento e usare prodotti anticellulite.

### Che cosa devi mettere nel piatto

Per smaltire un leggero sovrappeso (1-2 chili di troppo) fate pasti regolari (almeno tre: colazione, pranzo e cena) e aumentate l'apporto di proteine e di fibre che accrescono il senso di sazietà.

- Cercate, poi, di ridurre il consumo di zuccheri e di grassi di origine animale, nemici della linea perché vanno ad aumentare il volume dei cuscinetti adiposi.
- Se notate, invece, un peggioramento della cellulite con accumuli di grasso o con ritenzione di liquidi, significa che il metabolismo dei lipidi non funziona correttamente e che la microcircolazione risulta difficoltosa.
- Come fare per capirlo? Fate un semplice test: premete un dito sulle zone interessate: se lascia un alone bianco significa che ci sono edemi, cioè ristagno di liquidi, se il dito affonda e sentite che il tessuto è molle significa che in quella zona ci sono cuscinetti adiposi, se invece sentite sotto le dita il tessuto rigido si tratta di cellulite a uno stadio avanzato.
- In ogni caso, a questo punto, dovete ridurre subito il consumo di sale perché questo condimento trattiene i liquidi nei tessuti. Via libera ai legumi, ricchi di potassio, un minerale prezioso per

### Cura urto

Oligoproteine marine e argilla rimineralizzanti, estratti di alghe fucus stimolanti e caffeina lipolitica nel fango che contrasta il ristagno dei liquidi e attenua la cellulite (Fit.Zone Body Design Fango Drenante di B by Limoni, 26,90 €).



### JOGGING ON THE BEACH

Non c'è nulla di meglio che correre tutti i giorni per perdere i chili di troppo e mantenere un fisico asciutto e tonico. Approfitta ancora delle belle giornate per allenarti in riva al mare dove l'aria ricca di iodio dona un benessere generale.





#### Rimodellare la figura

Concentrato a base di fitoestratti drenanti, vitamina E e tè verde antinvecchiamento (CelluHiTech Cellubloc Siero di Dermophysiologique, 54 €).



#### Tonicare i tessuti

Crema elasticizzante, tonificante e rassodante a base di olio di lavanda, proteine del grano e vitamina C (Raxodo Body Atonia di Gerard's, 46 €).



#### Un mix esclusivo

Siero che attenua la cellulite, con pepe di cayenna, utile per stimolare la microcircolazione cutanea (Firm and Tone Serum di Murad, 118 €).



#### Azione rinfrescante

Drena, rivitalizza e tonifica grazie a un cocktail a base di estratti di ippocastano, ruscus aculeatus, edera e mentolo (Slim&Tone Criogel di Dermo28, 42 €).



#### Per i punti critici

Peptidi, oli essenziali ed estratti vegetali nel trattamento che leviga i cuscinetti adiposi su fianchi e glutei (Lipofusion Concentrato in Fiale di Rilastil, 46 €).



#### Rigenerare la cute

Emulsione corpo rivitalizzante a base di principi attivi di origine biologica, come acqua distillata di fiori d'arancio e burro di babassù (Body Moisture di Biò, 25 €).

### LE SOLUZIONI PROPOSTE DAGLI ESPERTI

Centri benessere e istituti di bellezza propongono tanti trattamenti che permettono di ottenere in tempi brevi una silhouette armoniosa con una pelle levigata.

- Per eliminare il grasso in eccesso c'è *DermalSlim 2.0* di *Dermal Institute USA 1956* che si avvale degli effetti delle onde ultrasonore ad alta frequenza per colpire il tessuto adiposo. Ogni seduta varia da 30 a 50 minuti (a seconda dell'estensione dell'area interessata) e ne servono circa 18 per ottenere risultati soddisfacenti. Il costo di ogni trattamento parte da 139 euro. Per informazioni: 800.266266.

- Quando invece si vuole migliorare la microcircolazione sono utili i fanghi, cioè miscele di argilla, alghe e acqua termale o marina ad azione drenante. Il *Park Hotel ai Cappuccini* di Gubbio, per esempio, propone il *Ciclo Raxul*: dura un'ora e abbina i fanghi a un bagno di vapore miscelato a essenza di maracuja disintossicante. Costo: 75 euro. Info: 075.9234.

migliorare la circolazione dei liquidi nei tessuti, e ai frutti di bosco e alle albicocche, frutti ricchi di sostanze che migliorano sensibilmente l'elasticità dei vasi sanguigni stimolando l'ossigenazione dei tessuti.

#### Movimento: esercizi che ti fanno bene

Per ostacolare l'accumulo di grasso a livello del ventre, dei fianchi e delle gambe e per migliorare la condizione della cellulite, è importante fare attività fisica regolare.

- Se non amate fare esercizi programmati da mezz'ora a un'ora di camminata veloce al giorno. Se siete sportive, invece, fate mezz'ora di nuoto, di corsa oppure di esercizi di ginnastica in palestra almeno tre volte alla settimana.

#### Il tuo trattamento beauty quotidiano

Per ritrovare una linea invidiabile, dovete introdurre alcune piccole accortezze quotidiane. Sotto la doccia, massaggiare la pelle con un guanto di crine e per un paio di minuti i punti critici interessati dagli accumuli di grasso (ventre, fianchi, glutei,

parte alta, interna ed esterna, delle cosce, ginocchia).

- In caso di cellulite accompagnata da gonfiori, terminate sempre il bagno o la doccia direzionando il getto dell'acqua fredda sulle gambe, con movimenti che vanno dal basso (cioè dalle caviglie) verso l'alto: in questo modo riattivate la microcircolazione sanguigna e linfatica il cui cattivo funzionamento provoca la comparsa di gonfiori e di edemi.

#### Applica tutti i giorni un cosmetico ad hoc

Sciogliono i grassi, "mobilizzano" i liquidi stagnanti, danno compattezza ai tessuti. Le funzioni degli anticellulite sono note e il loro utilizzo risulta senza dubbio un valido alleato se inserito in un programma finalizzato alla riconquista della forma.

- Per cercare di ottenere il massimo da questi prodotti, l'importante è usarli correttamente e costantemente, vale a dire due volte al giorno sulla pelle tersa, dopo il bagno o la doccia, per almeno due mesi. Poi, come mantenimento degli effetti positivi sulla pelle, è sufficiente una applicazione quotidiana.