



bellezza



Che fisico! Pancia piatta e glutei sodi

Sono zone delicate che ogni donna sogna di avere al top: devi utilizzare prodotti rassodanti, elasticizzanti, snellenti e devi fare un po' di attività fisica ogni giorno. In questo modo potrai dire addio anche alla cellulite.

Diciamo la verità: spesso il problema della pancia (ancor più che dei glutei) può essere connesso a un problema di sovrappeso. Quindi, oltre agli indispensabili prodotti mirati, dovete rimettervi in linea. Se i chili da perdere sono solo 2 o 3, basterà un po' di attenzione. Il modo migliore è fare pasti regolari (colazione, pranzo e cena), aumentando l'apporto di proteine e fibre, che accrescono il senso di sazietà. È bene ridurre il consumo di zuccheri e di grassi di origine animale, che aumentano il volume dei cuscinetti adiposi, e anche di sale, se notate la presenza di cellulite, perché questo condimento trattiene i liquidi nei tessuti. Oltre ai prodotti, esistono anche dei trattamenti proposti da centri benessere e istituti di bellezza che permettono di

ottenere in tempi brevi una silhouette armoniosa e una pelle levigata. DermalSlim 2.0 di Dermal Institute Usa 1956 si avvale degli effetti delle onde ultrasonore ad alta frequenza per colpire il tessuto adiposo. Ogni seduta varia da 30 a 50 minuti e ne servono circa 18 per ottenere risultati soddisfacenti. Ogni trattamento costa dai 139 euro in su e per informazioni si può chiamare il numero verde 800.266266. Per 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. Costa 75 euro e per info si può telefonare al numero 0759234. F. M.



Prepara la pelle con gli esfolianti

Gli scrub sono dei validi alleati per ogni tipo di trattamento. Rimuovendo impurità e cellule morte, infatti, favoriscono la penetrazione dei principi attivi. I trattamenti esfolianti devono essere eseguiti un paio di volte

alla settimana con movimenti circolari per stimolare la microcircolazione aiutandovi, se volete, con spugne dal lato ruvido o con un guanto di crine. Chi vuole creare uno scrub "fai da te", può provare con il cacao: mischiato con sale fino e

bicarbonato, con l'aggiunta di olio di jojoba per chi ha la pelle grassa e olio di mandorla per la pelle secca, genera un composto compatto da spalmare sul corpo prima della doccia.

Il cosmetico
 Con madreperla

d'ostrica e olio di jojoba ad azione emolliente, questo scrub drenante rende la pelle ultra morbida e profumata. Si utilizza due o tre volte alla settimana sull'epidermide umida.

SilhouEssence di Korff, 23 euro.



Bye bye ritenzione idrica

Anche pancia e glutei devono difendersi dalla cellulite. In queste zone, infatti, l'alterazione del microcircolo può provocare un eccessivo accumulo di liquidi e tossine, tra le principali cause della formazione della

buccia d'arancia. Per stimolare la circolazione, spalmate la crema o il gel sulla pancia in senso orario esercitando una leggera pressione, mentre sui glutei, invece, insistete con i polpastrelli sui cuscinetti più "difficili".

Aiutatevi anche con un'alimentazione povera di sale, ma ricca di frutta, verdura e acqua, senza dimenticare infusi e tisane che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

Il cosmetico
 È una crema rassodante con

ruscogenina ad azione drenante e glicerina idratante. Contiene anche caffeina, un ingrediente che aiuta a ridurre gli accumuli adiposi su pancia, fianchi, cosce e glutei.

Anti-cellulite Micro-Actif di RoC, 25 euro.



In piscina per un effetto lifting

Con il passare degli anni la pelle di tutto il corpo inizia a cedere. I tessuti di pancia e glutei si rilassano e perdono tonicità a causa dell'impoverimento delle fibre di collagene che hanno il compito di sostenere l'epidermide.

L'ideale è abbinare l'utilizzo di cosmetici a un'attività fisica regolare: basta eseguire qualche esercizio (vedi box a pag. 23), abituarsi a fare le scale a piedi, camminare a passo spedito ogni giorno per circa 20 minuti e, se vi è possibile, nuotare. I

trattamenti, invece, devono contenere principi attivi (le proteine del grano, per esempio) in grado non solo di levigare, ma anche di stimolare la produzione di collagene.

Il cosmetico
 Dalla texture in gel, questo trattamento ad effetto lifting

rassoda i glutei ed elasticizza la pelle in quattro settimane. La formula contiene BioUp Complex, un complesso esclusivo con proteine del grano, arancia amara e quillaka saponaria.

Trattamento Glutei di Somatoline Cosmetic, 35 euro.



Preziosi massaggi rassodanti

Oltre all'attività fisica regolare, potete contrastare efficacemente la progressiva perdita di tonicità di pancia e glutei con prodotti rassodanti mirati, abbinati a un'alimentazione ricca di proteine, che dia una mano ai muscoli a

ritrovare vitalità. Per stimolare lo scioglimento dei grassi, è anche molto importante il modo in cui applicate il prodotto che avete scelto: potete usare una spazzola, preferibilmente in fibre naturali, da muovere

lungo tutta la coscia e poi sui glutei, eseguendo dei movimenti vigorosi. Poi spostatevi sulla parte alta del corpo, evitando accuratamente di passare sul viso e sui capezzoli, zone molto delicate.

Il cosmetico
 È un trattamento in fiale che rassoda in profondità l'epidermide. Sfrutta l'azione di diversi principi attivi naturali, tra cui ginseng, mirto e ginkgo biloba.

Xtra Tone Fiale di Dermo-physiologique, 51 euro.





bellezza

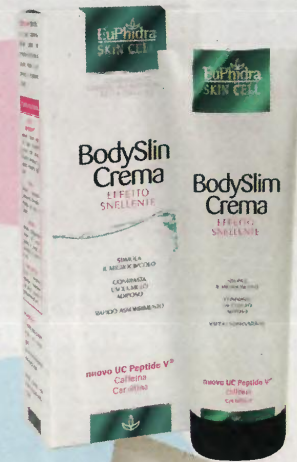
Oli e trattamenti soft ad azione elasticizzante

L'attività fisica è utile non solo per tonificare, ma anche per "stirare" la pelle. Oltre ai prodotti ad hoc si possono anche fare massaggi con oli naturali (mandorla, jojoba e semi di girasole). Per una soluzione alternativa, ma

pur sempre "soft", potete ricorrere al Thermage, trattamento di medicina estetica che agisce simultaneamente sia sull'adiposità localizzata che sui cedimenti cutanei. Applicato sull'epidermide, stimola la

produzione immediata di collagene mentre l'effetto riscaldante riduce l'adipe in eccesso. **Il cosmetico** Dalla texture a rapido assorbimento, questo trattamento a effetto snellente

idrata a fondo la pelle grazie al beta glucano, derivato dal lievito di birra. Un pool di agenti mirati, invece, drena i liquidi stagnanti che provocano gonfiore. **BodySlim Crema di Euphidra Skin Cell**, 24,50 euro.



Contrasta le smagliature con l'idratazione

Brusche variazioni di peso, stress, alimentazione non bilanciata e una vita troppo sedentaria possono contribuire alla formazione di smagliature anche su pancia e glutei. Ricordatevi

di applicare due volte al giorno, al mattino e alla sera, una crema idratante su tutto il corpo procedendo dal basso verso l'alto per rafforzare i tessuti di sostegno, stimolare il metabolismo

cellulare e anche la micro circolazione. Si anche a massaggi con olio di argan, ricco di acidi grassi omega 6, ad alto potere elasticizzante. **Il cosmetico** Crema idratante con avenantramide,

ceramide e pantenolo che rinforzano la barriera idrolipidica e fissano l'acqua negli strati più profondi. Svolge anche un'azione antiossidante. **Dermexa di Aveeno**, in farmacia, 16 euro.



10 minuti al giorno per tornare in forma

Gli esercizi da eseguire con regolarità che ti possono aiutare a rassodare e a ridare tono. Puoi farli in casa, senza bisogno di andare in palestra

SEDERE... IN FORMA

Sdraiata a pancia in giù, appoggia la fronte sulle mani. Contrai i muscoli dei glutei e solleva leggermente la gamba destra, poi lasciala ricadere. Ripeti per otto volte ed esegui lo stesso esercizio anche con l'altra gamba.



IL CICLISTA

Sdraiata sulla schiena, contrai i muscoli del sedere e tira le ginocchia verso il petto con le mani incrociate dietro la nuca. Stendi la gamba destra, lascia sollevata la sinistra e alza la schiena per toccare con il gomito destro la gamba sinistra. Ripeti alternando gamba per 16 volte. Rinforzerai sia le natiche che gli addominali.



PANCIA TONICA

È un esercizio da eseguire da sole o in coppia. Sedetevi uno davanti all'altro tenendo la schiena dritta, le ginocchia piegate ed esterne a quelle del partner. Tenetevi per mano e scendete lentamente all'indietro contraendo i muscoli addominali, fino ad arrivare a circa 25 cm da terra. Tornate dritte e fate eseguire l'esercizio al partner. Ripetete 15 volte. Se siete da sole, aiutatevi tenendovi al divano o al letto.



LE "SFORBICIAE"

Sedute su una sedia con la schiena dritta aderente allo schienale e le mani appoggiate al sedile, alzate le gambe tenendole parallele al terreno e incrociatele ripetutamente una sull'altra. Ripetete per 10 volte.

