

BELLEZZA



SPECIALE CORPO

CELLULITE K.O.

A cura di Michela Duraccio - testi di Laura d'Orsi - ha collaborato Michèle Mereu

L'arma vincente contro cuscinetti e buccia d'arancia? La costanza. E, infatti, il nostro piano d'attacco è fatto di tips da seguire tutti i giorni, una volta alla settimana, una al mese

97

BELLEZZA

01

OGNI GIORNO crema & massaggio

L'errore più frequente nella beauty routine anticellulite è uno: non applicare regolarmente i cosmetici. «Cosa che invece va fatta due volte al giorno e per almeno due mesi» raccomanda la dermatologa Norma Cameli. Oggi, poi, non ci sono scuse, perché le texture sono piacevolissime: oli vellutati che non ungono, gel freschi che si assorbono in un attimo, stick da far scorrere rapidamente sulla pelle e formule spray super pratiche. Altro gesto importante è massaggiare bene il prodotto un paio di minuti. Se poi vuoi far penetrare meglio i principi attivi, friziona le zone critiche con un attrezzo ad hoc. La novità si chiama *Hydrea detox massage brush*, amatissima dalle beauty influencer d'oltreoceano. Fatta con setole naturali miste a dentini di gomma ha un duplice effetto: spazzola a secco in superficie, riattivando il micro circolo, e massaggia in profondità, "smuovendo" i noduli di grasso. Si compra online.

Grazie a uno speciale complesso di principi attivi aiuta a smaltire i liquidi e a rivitalizzare i tessuti. Gel Drenante X-Treme No Cell di **Ten Science** (58 euro, in istituto).

Crio Sinergia Spray Anticellulite di **L'Erbolario** (29,90 euro), fresco e leggero, contiene caffè verde, pepe rosa e alga rossa.



L'estratto di prunella vulgaris idrata a fondo e contrasta la formazione di cellule adipose: **HydraFusion Gel** Crema di **Rilastil** (35 euro, in farmacia).



A base di ananas e papaya, **Premium Mini Drink** di **SpecchiaSol** (19,40 euro, 20 bustine, in erboristeria) facilita l'eliminazione di tossine e liquidi.



Il Latte Idratante e Rassodante alla centella asiatica 2 in 1 di **Yves Rocher** (9,95 euro) tonifica la pelle e la rende più elastica.

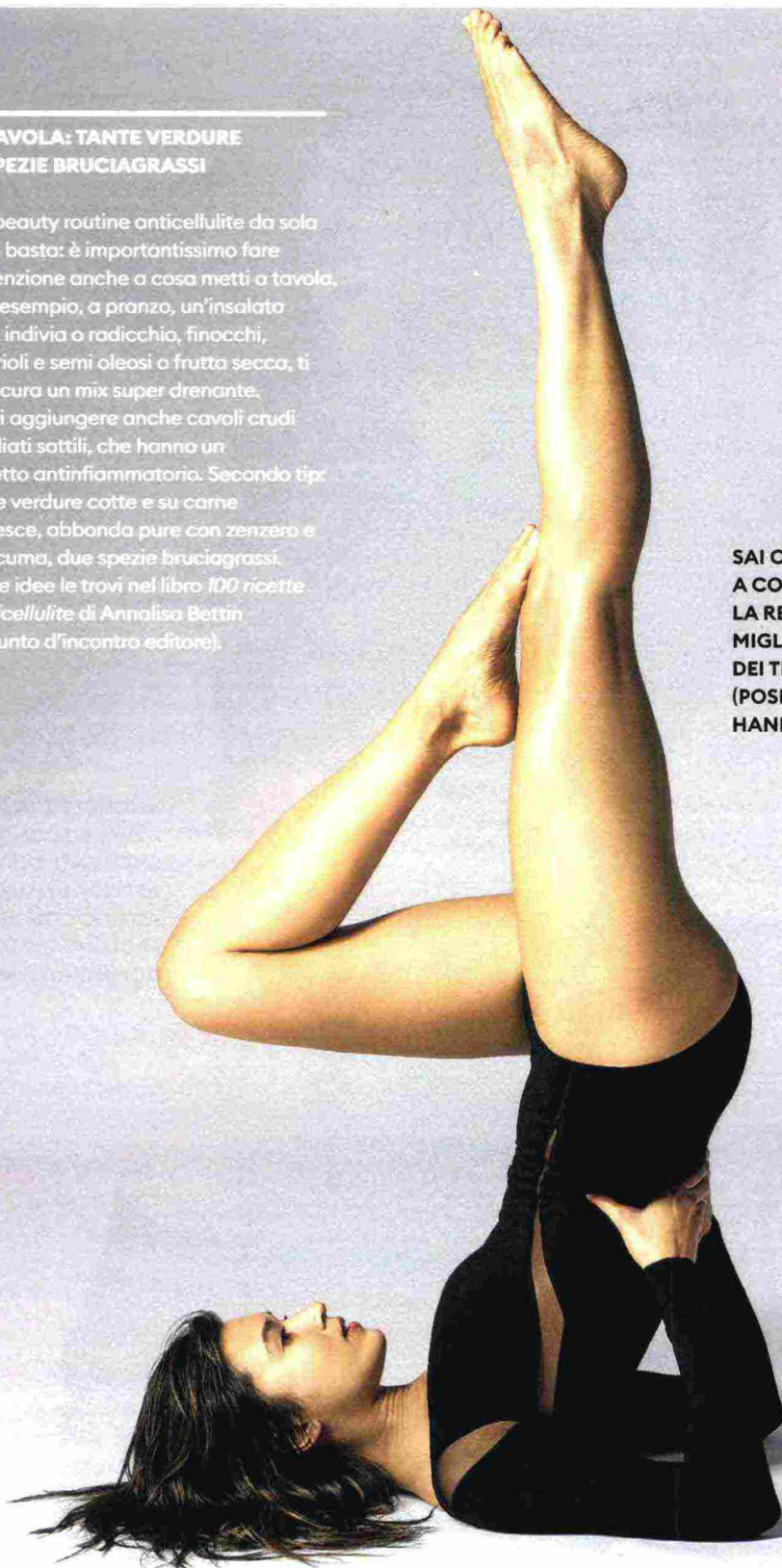


La texture di Gel drenante effetto freddo di **Geomar** (10,59 euro), con stevia e matè, si stende facilmente e permette di vestirsi subito dopo il massaggio.

**A TAVOLA: TANTE VERDURE
E SPEZIE BRUCIAGRASSI**

La beauty routine anticellulite da sola non basta: è importantissimo fare attenzione anche a cosa metti a tavola. Per esempio, a pranzo, un'insalata con indivia o radicchio, finocchi, cetrioli e semi oleosi o frutta secca, ti assicura un mix super drenante. Puoi aggiungere anche cavoli crudi tagliati sottili, che hanno un effetto antinfiammatorio. Secondo tip sulle verdure cotte e su carne e pesce, abbonda pure con zenzero e curcuma, due spezie bruciagrassi. Altre idee le trovi nel libro *100 ricette anticellulite* di Annalisa Bettin (Il Punto d'incontro editore).

**SAI CHE LO YOGA AIUTA
A COMBATTERE LA CELLULITE?
LA RESPIRAZIONE PROFONDA
MIGLIORA L'OSSIGENAZIONE
DEI TESSUTI, MENTRE LE ASANA
(POSIZIONI) ANTIGRAVITÀ
HANNO UN POTERE DRENANTE**



BELLEZZA



**IN CABINA: CONTRASTA
I CUSCINETTI RILASSANDOTI**

Combattere cuscinetti e buccia d'arancia può essere anche distensivo, se scegli un trattamento manuale in istituto. Eccone due. Soir Expérience Slim di **Matis** (matis-paris.it) inizia con un gommage a base di semi di cranberry, prosegue con un impacco di olio di pepe rosa dall'effetto lipolitico e drenante e termina con un lungo massaggio tonificante (90 minuti, 90 euro). Shape&Chic Intensive di **Becos**, invece, prevede l'applicazione in sequenza di crema, siero, impacco e maschera (a base di ingredienti urto come caffeina, guaranà e taurina), da tenere in posa 20 minuti restando sotto una termocoperta. Al termine, doccia e massaggio con una crema che leviga la pelle (60 minuti, 55 euro).

ANCHE LE BRACCIA POSSONO AVERE BISOGNO DI CURE SNELLENTI. DOPO UNO SCRUB, APPLICA UN COSMETICO AD HOC CON UN MASSAGGIO PROLUNGATO DAL GOMITO ALLA SPALLA

02

OGNI SETTIMANA

bende & fanghi

Approfitta del weekend per utilizzare i cosmetici che richiedono tempi di applicazione o di posa più lunghi, a partire dallo scrub. Sceglينه uno specifico, che agisca anche sul microcircolo. Massaggialo almeno 5 minuti (come si fa in istituto), risciacqua, poi applica un bendaggio anticellulite. Tra i più recenti ci sono quelli a base di sale di Epsom che, rispetto a quello marino normale, vanta superiori proprietà igroscopiche (capacità di assorbire acqua): ideale per ottenere un effetto super drenante. Inoltre, è molto più ricco di magnesio, che rende morbida la pelle. Se però il problema principale non è la ritenzione idrica ma sono i cuscinetti, punta sui fanghi d'alga. «Ricchi di principi attivi come lo iodio, stimolano le cellule a bruciare i grassi» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. Dopo la posa (dai 20 ai 30 minuti) massaggia la pelle con olio di mandorle mixato a 5-6 gocce di essenza di pompelmo, che ha effetti riducenti.

Talasso-Scrub Tonicante di **Collistar** (48,50 euro), con estratti di ginepro, potenzia l'effetto dell'anticellulite e alleggerisce le gambe.

È studiata per glutei, pancia, cosce e braccia la Crema Concentrata Cellulite Resistente Punti Critici di **Clinians** (13,49 euro).

Sali del Mar Morto ed estratti di edera e ippocastano levigano la pelle e contrastano la ritenzione idrica: Scrub Corpo Rimodellante di **Equilibra** (10 euro).

Ricco di oli essenziali di cipresso, lavandina e menta piperita, aiuta a tonificare la silhouette: Thalasso Sale da Bagno di **Provenzali** (2,33 euro, busta monodose).

Migliora l'elasticità della pelle l'Olio per Massaggio Anti Cellulite Caffè Verde di **Bottega Verde** (19,99 euro).



BELLEZZA

03

OGNI MESE

bagni & prodotti urto

Per potenziare la beauty routine anticellulite o mantenere i risultati raggiunti, ogni mese, a casa o in istituto, puoi fare un trattamento intensivo. «È molto efficace il bagno alla torba, un fango organico concentrato di principi attivi, che sferzano il metabolismo, e di oligoelementi, minerali e vitamine, che levigano la pelle» spiega Anna Maria Previati, estetista esperta di rimedi naturali. «Si trova già pronto, liquido, da diluire nell'acqua della vasca. Non ha solo un'azione drenante, ma stimola il microcircolo e favorisce l'eliminazione delle tossine». Vuoi un tip in più? Aggiungi anche una tazza di sale marino, in cui avrai diluito 10 gocce di olio essenziale di limone: il limonene, di cui è ricco, è un booster capace di far penetrare meglio i principi attivi dei cosmetici che applicherai dopo. Su quali puntare? Su sieri, creme e gel effetto urto, formulati apposta per resettare il metabolismo.

L'azione intensiva del Gel Crema Fluido Rimodellante di **Korff** (40 euro, in farmacia) è data dai semi di papavero.

Con estratto di guaranà, la Crema Anticellulite Snellente azione urto di **Dermolab** (15,90 euro) aiuta a bruciare i grassi.

LABORATOIRES **DERMOLAB**

ANTICELLULITE SNELLENTI
CREMA ANTICELLULITE AD AZIONE URTO
ANTICELLULITE SHOCK ACTION SLIMMING EFFECT CREAM

COMBATTE GLI INESTESIMI DELLA CELLULITE RESISTENTE

SILHOUETTE RIMODELLANT

ACIDO IALURONICO
D'AZIONE MULTILEVELL

EFFICACE TESTATO



L'acido ialuronico contenuto nella formula di **Body-Slim Concentrato** Crioattivo di **Lierac** (43,90 euro, in farmacia) idrata e leviga la pelle.



L'emulsione termoattiva Réponse Corps Sculpt Silhouette di **Matis** (60 euro, in istituto) rimodella il corpo.

Somatoline Cosmetic

Snellente 7 notti
gel fresco
ULTRA INTENSIVO

Riduce le adiposità localizzate. Drena i liquidi cutanei. Leviga la pelle.
CON SA E MARINO E SERVICOSIDE NATURALE
Efficacia clinica testata dimagrimento a 7 notti Dermatologo cosmetico testato

Grazie agli estratti di alghe e caffeina, particolarmente concentrati, **Snellente 7 Notti di Somatoline Cosmetic** (da 34,50 euro, in farmacia) aiuta a ridurre le adiposità su cosce e glutei.



KORFF
MILANO
ADVANCED CELLU REMOVER®
CONTRO GLI INESTESIMI DELLA CELLULITE
AGIANT CELLULITE IMPERFECTIONS
WITH POPPY EXTRACT
GEL-CREMA FLUIDO RIMODELLANTE AZIONE INTENSIVA

RESHAPING FLUID GEL-CREAM INTENSIVE ACTION
200ml (6.7 fl. oz.)



Le Capsule Anti Cellulite di **Becos** (39 euro, 14 pezzi, in istituto) favoriscono il microcircolo e contrastano la buccia d'arancia.



**SULLE ZONE CRITICHE:
L'EFFICACIA DEL "LINFOTAPING"**

Lo sapevi? Il taping usato dagli sportivi è una tecnica che si può sfruttare anche contro la cellulite. In questo caso, si definisce "linfotaping" e viene sfruttato in caso di forte ritenzione idrica. Si applica sulle zone critiche (per esempio, la culotta da cavallo) e sui punti di drenaggio linfatico, in modo da decomprimere la parte e favorire il flusso dei liquidi (che altrimenti restano intrappolati nei tessuti), migliorando la circolazione sanguigna. È ideale come trattamento di mantenimento: a seconda della serietà dell'infestetismo, il cerotto viene lasciato sulla pelle per un minimo di 24 ore o un massimo di 3-4 giorni.

SE STAI SEDUTA A LUNGO, USA SEMPRE UN POGGIOPIEDI, CHE FAVORISCE IL RITORNO VENOSO. E ALZATI ALMENO OGNI MEZZ'ORA PER SGRANCHIRE LE GAMBE