

## SPECIALE ■ CROP TOP

# SCOPRI LA pancia!

La moda accorcia la T-shirt? In istituto ci si può sottoporre a trattamenti efficaci e piacevoli, dagli effetti subito visibili sul giro vita

**U**n punto vita perfettamente rimodellato è "l'accessorio" più cool dell'estate. Si porta con crop top e pantaloni dal mood rilassato. Ma anche con jeans a vita bassa (o alta), mini o gonnellone, abiti a sirena. Insomma, un vero e proprio passe-partout. Come si ottiene? Gli istituti di bellezza propongono trattamenti rapidi, pensati **per addolcire le rotondità, migliorare tono e aspetto della pelle, perdere fino a una taglia** nel giro di qualche seduta. Vale la pena provare.

Come una  
talassoterapia  
da ricevere  
comodamente  
distese sul  
lettino

Detossinante, ossigenante, capace di riattivare il microcircolo e di stimolare la produzione di nuovo collagene.

È così il trattamento Vita Cura CelluSea Body Care addome e fianchi di Repêchage. «È un trattamento potente, grazie alla presenza di alghe ricchissime di vitamine, aminoacidi, oligoelementi e acidi grassi essenziali, che stimolano il metabolismo cellulare per un miglior trofismo dei tessuti. A questa azione, si uniscono quella lipolitica e liftante che completano il miglioramento della silhouette» spiega Mariagrazia Russo, master trainer Repêchage.

**SINERGICO**  
«L'effetto rassodante e tonificante è garantito dalla sinergia tra l'azione

talassoterapica della maschera alle alghe Laminaria Digitata e Ascophyllum Nodosum (arricchita con tripla menta per una stimolazione vasotonica) e una serie di manualità specifiche (di sfioramento, pizzicottamenti e coppettazioni) che rigenerano le fibre elastiche e di collagene per

un'immediata compattezza ai tessuti». L'effetto lipolitico è invece affidato all'azione di ingredienti chiave come coenzima A e caffeina da polvere di caffè robusta.

**COSTO:** da 70 a 90 euro  
**DURATA:** 40 minuti  
**FREQUENZA:** due volte settimana per totale di 8/10 sedute.

CON LE ALGHE  
E IL CAFFÈ

## CON LE ONDE ACUSTICHE

Con il Metodo AWT® si lavora sul girovita velocemente. Gli effetti visibili già dalle prime sedute migliorano nei giorni e nelle settimane successive. Un vero trattamento d'urto che consente di arrivare al risultato di rimodellamento del punto vita in sole sei sedute, perdendo almeno una taglia.

### IN TRE FASI

«Il trattamento comincia con la riattivazione della circolazione linfatica attraverso un massaggio vibrazionale ma il clou è affidato alle Onde Acustiche AWT® che agiscono sul tessuto adiposo per ridurre i volumi delle cellule di grasso e sul tessuto connettivo per restituire

# CON IL PEPE ROSA

L'obiettivo del trattamento Body Slim di Matis Paris è quello di rimodellare punta vita e addome lavorando soprattutto sugli accumuli adiposi. Per farlo mette in campo principi attivi importanti come la Quercitina per la fase detox ma soprattutto il Pepe Rosa, un ingrediente prezioso che va a lavorare sull'eliminazione dei grassi in eccesso.

**Addome rimodellato grazie al massaggio manuale e ai principi attivi**

## PIACEVOLE

«La sequenza di manualità BodySlim e BodyDetox eseguite sull'addome e sui fianchi per rimodellare ed eliminare le tossine ha un effetto snellente ma è anche molto piacevole» spiega Monica Rossi, Responsabile Formazione Matis Paris per l'Italia. «I prodotti applicati con il massaggio agiscono sia in superficie migliorando la qualità della pelle sia in profondità. Il trattamento è perfetto per chi ha poco tempo e vuole risultati visibili» conclude.

**COSTO:** 45 euro.

**DURATA:** 30 minuti

**FREQUENZA:** una o due volte alla settimana per 4/6 sedute.

**Una taglia in meno in 6 sedute grazie alla tecnologia brevettata**

tonicità e compattezza. Segue la fase di tonificazione» spiega Natasha Boiarciuc, Product Manager AWT® Italia e Cosmetologa.

**COSTO:** da 80 euro

**DURATA:** 30 minuti

**FREQUENZA:** una o due volte alla settimana per 6 sedute.

Simonetta Barone

Stradivarius

SPECIALE **CROP TOP**

**Per una più decisa azione shaping ci si deve affidare all'esperienza del medico estetico, unico in grado di proporre trattamenti non invasivi, dalla marcata azione riducente**

**L**e donne (mela) lo sanno: contrastare l'accumulo sedimentato su pancia e giro vita non è facile. Ecco perché **l'obiettivo dei trattamenti di medicina estetica dedicati alla fascia addominale è agire in profondità riducendo gli accumuli di grasso più ostinati** e restituendo anche tono alla pelle. Il risultato finale è una figura dalla forma sinuosa, pur senza eccessi, libera di mostrarsi al netto di stress e imbarazzi.

***sinergie di moda***

La radiofrequenza si abbina all'elettrostimolazione, la carbossiterapia alle coolwaves e insieme traggono forza l'un l'altra amplificando gli effetti nella forma e nella durata. **Le sinergie sono di moda perché possono rispondere ad esigenze sempre più multifaccettate**, dando la possibilità di personalizzare ciascun trattamento e senza necessità di essere troppo aggressivi.

**coppie  
vincenti**

# doppia energia

«Radiofrequenza bipolare ed EMS (Elettro Stimolazione Muscolare) sono le due energie protagoniste di un nuovo trattamento EvolveX studiato per il rimodellamento e la definizione della zona addominale (e all'occorrenza di altri distretti corporei)» spiega il dottor Marco Bartolucci, medico estetico e fondatore di Sotherga, clinica di medicina estetica a Milano.

## IN CHE CONSISTE

«Propongo EvolveX quando l'addome si presenta appesantito da accumuli di grasso localizzato e un tessuto rilassato. Il trattamento ha infatti un triplice effetto: **tonifica** e definisce i muscoli, **riduce** gli accumuli adiposi e **migliora la qualità della pelle**» spiega lo specialista.

«In particolare la radiofrequenza agisce con il calore che provoca la rottura della parete dell'adipocita, la cellula del grasso. Lo stesso calore stimola la produzione di collagene ed elastina a vantaggio della pelle.

Contemporaneamente l'elettrostimolazione provoca una contrazione massimale del muscolo tonificandolo» spiega lo specialista. È una procedura indolore con risultati visibili già dalle prime sedute.

## SEDUTE E COSTI

Il ciclo completo prevede 6 trattamenti con cadenza settimanale. La seduta non è invasiva e dura mezz'ora. **Non prevede tempi di recupero né sensibilizza la pelle, per questo è perfetta anche d'estate.** L'intero ciclo costa tra i 1.000 euro e i 1.500 euro. **I risultati sono duraturi ma non definitivi:** vanno dunque mantenuti con sedute periodiche da stabilire di volta in volta con lo specialista. Non è adatta durante la gravidanza e l'allattamento e in caso di patologie gravi.

# coolwaves & CO<sub>2</sub>

Per dare tono al punto vita e ridurre gli accumuli di grasso localizzati (e non) si può scegliere il protocollo che abbina la classica carbossiterapia, dalla decisa azione riducente, a Onda, una nuova metodica che sfrutta particolari microonde (coolwaves) per agire in modo selettivo su cellulite, adiposità e lassità cutanea.

## IN CHE CONSISTE

«Con le microonde si vanno a trattare contemporaneamente la lassità cutanea, la cellulite e gli accumuli di grasso» spiega la dottoressa Maria Gabriella di Russo, medico estetico presso il Centro medico Agorà di Milano e a Formia. Si tratta l'area interessata spostando sulla pelle due manipoli, con movimenti lineari o circolari.

Questi manipoli trasferiscono le coolwaves in diverse profondità, trasmettendo l'80% dell'energia per sciogliere il grasso ma senza riscaldare i tessuti. Al termine del trattamento viene eseguito un massaggio drenante. Per un più deciso effetto shaping si interviene con la carbossiterapia. «Il medico effettua una serie di microiniezioni localizzate di CO<sub>2</sub> medicale su tutta l'area. Questo trattamento può essere un po' fastidioso ma ha molte virtù: attiva gli enzimi che sciogliono e riassorbono i grassi;

aumenta la velocità del flusso sanguigno e l'apertura dei capillari riossigenando la pelle; **favorisce lo smaltimento di scorie e gonfiori con un effetto drenante**» spiega la dottoressa. La nuova apparecchiatura CDT Evolution (approvata dal Ministero della Salute) garantisce un'erogazione controllata, sterile e personalizzata.

## SEDUTE E COSTI

Il protocollo prevede l'alternanza delle tecnologie: tre sedute di Onda (una ogni 30 giorni) a 6/9 sedute di carbossiterapia (una ogni 7/14 giorni). **I costi? 150 euro per ogni zona per quel che riguarda Onda e 150 euro a seduta per la carbossiterapia.** I risultati sono duraturi: visibili già dalle prime sedute si stabilizzano nell'arco di due/tre mesi.

Simonetta Barone

## last minute

Una soluzione smart per trattare le irregolarità della girovita provocate da accumuli di grasso e cellulite? Ci sono le microiniezioni di Prostrilane Inner B (Seventy BG), che associano l'acido ialuronico ai diversi peptidi biomimetici. «Queste molecole diminuiscono le dimensioni delle cellule di grasso, riducendo il volume della zona trattata e rallentano l'accumolo dei lipidi negli adipociti stessi», dice il dottor Sergio NovIELLO. Sono consigliati almeno due trattamenti.

## SPECIALE CROP TOP

**Il programma fast sollecita i muscoli retti addominali, gli obliqui e i trasversi rimodellandoli in modo armonioso**

**D**efinire i muscoli dell'addome non è una mission impossible e richiede solo costanza: parola del personal trainer Davide Tumiotto. «In presenza di importanti cuscinetti adiposi localizzati **serve un programma di allenamento mirato di una certa durata**, per dare tono ai muscoli ma anche favorire una graduale lipolisi. Se invece si cerca solo **un gradevole effetto sculpt**, lo si può raggiungere anche in 3-4 settimane, purché si lavori almeno 10-15 minuti tutti i giorni» assicura il coach.

## la regola del 6

**Il piano di fast-training proposto dall'esperto prevede 6 esercizi da eseguire quotidianamente. «Sono movimenti che coinvolgono sempre gli addominali nella loro globalità, ma con un focus di volta in volta sulla parte superiore o su quella inferiore dei retti addominali, sugli obliqui o sui trasversi, in modo da "ridisegnare" con armonia tutta la zona» spiega Tumiotto. Poiché la continuità è una condizione imprescindibile per ottenere dei risultati visibili, e la noia è nemica della continuità, gli esercizi scelti sono varianti di quelli più noti ed eseguiti nelle palestre e nelle sessioni fai-da-te.**

# WORKOUT effetto sculpting

## LA SEQUENZA

**La successione degli esercizi segue una sequenza precisa, in cui è prevista un'alternanza di stimolazione muscolare. Per questo si raccomanda di non modificarla e di eseguirla tutta 2 volte.**

**1** Supine, mani dietro alla nuca, gambe piegate e piedi in appoggio al suolo. Eseguite una variante in 4 tempi del classico crunch: staccate dal suolo le spalle e i piedi, portando le gambe tese a squadra verso l'alto, estendete le braccia nella direzione dei talloni, come se voleste toccarli (senza far scendere le spalle), portate le braccia tese verso il soffitto, riavvicinate le mani alla nuca e contemporaneamente scendete con le spalle a terra e con i piedi sul pavimento.

**Ripetete con fluidità la sequenza per 20-30 secondi.**

Supine, mani dietro alla nuca, gambe piegate e piedi in appoggio al suolo, a una distanza fra loro pari alla larghezza dei fianchi. Staccate le spalle e la testa dal suolo, come in un crunch, mantenendo la posizione in isometria. Poi passate ad effettuare un movimento rotatorio delle gambe, cercando di mantenere sempre un angolo di 90 gradi all'altezza delle

**2** Partendo dalla stessa posizione di partenza, effettuate un reverse-crunch con twist: fate salire le gambe verso il soffitto, sollevando il coccige dal suolo e muovete i fianchi con una ritmica torsione verso destra e verso sinistra. **Continuate per 20-30 secondi.**

**4** ginocchia: senza muovere i piedi, fate cadere le ginocchia a destra, portatele entrambe vicine alla spalla destra staccando i piedi dal pavimento, fatele salire davanti al petto, fatele scendere verso sinistra e ritornate alla posizione iniziale con le piante dei piedi a terra. **Alternate il movimento una volta verso destra e una volta verso sinistra, per 30-40 secondi.**

**3** Supine, gambe tese e braccia estese ai lati della testa. Assumete la posizione della barchetta, staccando da terra contemporaneamente sia le gambe (che assumono una posizione diagonale, a 45 gradi circa dal suolo) che le spalle e le braccia (che rimangono ferme di fianco alle orecchie). Non sollevate le spalle verso le orecchie e **mantenete la posizione in isometria per 20 secondi, ripetendo la tenuta 3-4 volte.**

Assumete la posizione della plank, in appoggio sugli avambracci e sulla punta dei piedi. Tenete attivi gli addominali, come se voleste risucchiare l'ombelico, per mantenere un buon allineamento fra testa, busto e gambe. I piedi sono leggermente divaricati. Spostando i talloni ritmicamente a destra e a sinistra, lasciate "cadere" ogni volta un fianco verso il pavimento: questo "dondolo" deve essere come un "avvitamento", che mette in gioco efficacemente gli obliqui.

**Continuate per 30-40 secondi.**

L'esercizio conclusivo è quello del "ragnetto", una variante dinamica della plank.

Assumete la posizione della plank a braccia tese, con un'attivazione del core profonda e costante. Aprite verso destra la mano e il piede destro, spostando l'appoggio di entrambi. Poi avvicinate la mano e il piede sinistro, spostandoli a loro volta verso destra e muovendovi quindi con tutto il corpo in quella direzione, ma

senza perdere l'allineamento del busto e delle gambe: vi ritroverete nella posizione iniziale di plank a braccia tese.

Eseguite la stessa sequenza di apertura e di chiusura verso sinistra e **continuate per 30 secondi circa, alternando le direzioni.** Se fate fatica a coordinare i gesti dell'arto superiore e di quello inferiore, cominciate a provare solo il movimento delle braccia, lasciando "fissi" i piedi, e aggiungete poi quello dei piedi.

## gli alimenti giusti

Si pensa sempre a come alimentarsi prima di un workout, ma non a ciò che è opportuno mangiare dopo. La definizione muscolare, invece, passa anche attraverso un corretto apporto di nutrienti: finito l'allenamento è consigliabile scegliere cibi proteici (carne, pesce, legumi e latticini), che aiutano a ricostituire le fibre muscolari intaccate nei processi di produzione dell'energia.

Emanuela Bruno



## SPECIALE CROP TOP

Con gli integratori e le tisane, da consumare anche fredde, si eliminano subito le cause dei gonfiori, si depura l'organismo e ci si sente meglio

**N**on è un mistero. La pancia può essere rotonda per più motivi. Per qualche chilo in più, perché c'è un po' di gonfiore o per un eccesso di scorie e tossine che creano una fastidiosa infiammazione. **Individuato il problema ci si può affidare all'azione di integratori e tisane** ricchi di principi attivi funzionali. Detox o bruciagrassi, drenante o sgonfiante: quale specialità fa per te?

# ventre piatto CERCASI

**1** Per contrastare il gonfiore addominale **Tisana Fredda Ventre Piatto Pompadour** con finocchio, ananas e zenzero (grande distribuzione, 3,39 euro). **2** Drenante e anticellulite **Nutraceutical ReduxCell di BioNike** (farmacia, 27,90 euro). **3** Drena, depura, migliora la regolarità intestinale, il microcircolo e la digestione **Drenante 5 azioni** con Baobab di **Puro by Forhans** (farmacia, da 9,90 euro). **4** Tisana da bere calda o fredda **My Gold Elixir di Goovi**. Con inulina e baobab, sgonfia e migliora la digestione (farmacia, 16,90 euro). **5** Drenante, bruciagrassi a effetto pancia piatta **Lpg Concentré Minceur** (istituto, 46 euro). **6** Riduce il gonfiore della pancia **Pesoforma Detox** (grande distribuzione, 8,90 euro). **7** Fagiolo, chitosano, cromo e vitamine in **Matt Kcalory KO** (grande distribuzione, 7,90 euro). **8** Depura l'organismo **Fast Drena di Equilibra** gusto lime (grande distribuzione, 7,99 euro). **9** Migliora la digestione e favorisce la degradazione dei grassi, **Epakur Advanced Capsule di Aboca** (farmacia, erboristeria, 23,80 euro).

**10** Contro gli accumuli adiposi localizzati resistenti **Kilocal Brucia Grassi Urto di Pool Pharma** (poolpharma.it, 29,90 euro). **11** **Erbamea Carmina** è un gradevole infuso utile in caso di tensione addominale, gas intestinali e pancia gonfia (erboristeria, 6,50 euro).

Simonetta Barone

