



Nasce la linea doccia-body di Tiffany: e Holly Golightly avrebbe amato regalarsi una doccia SUPREMA

HOME / BELLEZZA
/ VISO E CORPO

Sandra Bullock e Cate Blanchett hanno un segreto di bellezza che ha a che fare con il sesso...



Sì, le creme rassodanti funzionano... se associate a queste buonissime abitudini

Un falso mito, una scelta di benessere, il futuro tech della beauty?

di **Vanessa Perilli** - 21 Marzo 2018 - 10:00



Top stories

Quali creme idratanti usare a 30 anni per arrivare ai 40 con una pelle radiosa

«Sono stata nei laboratori di ricerca L'Oréal e ho scoperto (anche) come si ricostruisce la pelle umana»

Il linguaggio del corpo non mente MAI (ed è l'unico a dirti 'ok, ti ama')

[Tutte le Top Stories](#)



MC VIDEO

Trench Mon Amour



#NotMyJob



#partyMC

Abbiamo deciso di dare MOLTO meno peso alla **prova bikini**. E meno male. Ma è innegabile che una domandina rimanga lì, in attesa di risposte: la **crema rassodante** funziona? «Sì, ma non fa miracoli», rispondono gli esperti. Quindi? La ricerca scientifica sta facendo passi da gigante formulando trattamenti sempre più efficaci e mirati ad alcune zone del corpo - **pancia, fianchi e cosce** - a base di caffeina e altri attivi in grado di stimolare le fibre di collagene e di elastina. Ma lo skincare da solo non basta per avere un corpo (super) tonico.

Creme rassodanti, ma anche massaggi tonificanti. Accanto o al posto dei soini manuali drenanti e modellanti, sono da provare i protocolli brevettati per i centri estetici. Tra le novità in cabina c'è il nuovo trattamento Spa Experience Rassodante firmato **LPG** dove il massaggio manuale si combina con l'efficacia dell'alta tecnologia del brand. La tecnica **endermologie**, derivata dalla meccanobiologia, stimola la pelle sollecitando in profondità l'attività cellulare assopita e risvegliandone il metabolismo (60 minuti, a partire da 150 euro, disponibile nelle spa e resort spa equipaggiate dalla tecnologia **Cellu M6 Alliance spa**). Cos'è? Si tratta di un trattamento corpo eseguito con il macchinario **Cellu M6 Alliance** e l'applicazione di Crème Micropeeling éclat du corps e Fluide Fermeté Gainant attraverso un massaggio manuale (30 minuti) associato a un trattamento viso anti-aging (30 minuti).

Creme rassodanti, ma anche attività fisica. Praticare sport almeno due volte a settimane è una buona abitudine che dovremmo abbracciare tutti. Cosa scegliere? Se l'obiettivo è solo rassodare semaforo verde a yoga, Pilates, nuoto, pesi, esercizi mirati a stimolare adduttori, quadricipiti e lato B come squat e crunch e **camminate (anche) quotidiane**. Se si desidera anche perdere peso sono indicati tutti gli sport aerobici come running, HIIT - High Intensity Interval Training, zumba e gli sport acquatici antitraumatici per eccellenza, ovvero acquagym e **hydrospinning**. «Essendo in alleggerimento di peso, sono indicati a tutti, dalla ragazzina alla signora anziana. Il massaggio idrico, infine, contribuisce a migliorare la circolazione del sangue, favorendo così la riduzione della cellulite», spiega Luca Madini, coordinatore acqua dei centri GetFit.

Creme rassodanti, ma anche dieta sana ed equilibrata. Semaforo verde alle proteine vegetali e a quelle della carne magra e del pesce, ai cereali integrali, alla verdura di stagione e a un paio di frutti di stagione al giorno. «Se si desidera anche contrastare la cellulite NON serve una privazione calorica, inutile perché la qualità dei cibi è più importante dalla quantità, ma è necessario privilegiare un regime alimentare sano che depuri il corpo espellendo le tossine in eccesso. I cibi da eliminare o limitare sono, in primis, il sale, lo zucchero e la carne rossa. Abbondare, invece, con frutta, verdura, meglio fresca, e soprattutto bere molta acqua per favorire la microcircolazione», spiega la nutrizionista Maria Papavasileiou.



≠LFW18



LEGGI ANCHE





Nel cuore della formula il Purple Bengle PFA (PoliFrazionamento dei principi attivi, procedimento specifico sviluppato da Chanel che consente di creare principi attivi cosmetici purissimi) è associato al derivato di silanolo per un'azione rassodante sulle fibre di collagene e di elastina: Body Excellence Crema Corpo Antietà Levigante e Rassodante, **Chanel** (91 euro). Nutre, rimodella e leviga grazie alla presenza di oli, collagene e caffeina: Nutri-Modeling Balsamo Olio Anti-Età, **Filorga** (43,90 euro).



Dà sostegno alla cute stanca e rilassata grazie alle proprietà tonificanti della *Chlorella vulgaris*: Crema Corpo Rassodante, **Rilastil** (42,90 euro). Abbina l'efficacia di un esclusivo pool di attivi al piacere di una texture ricca, super assorbibile ed eccezionalmente scorrevole: Crema Rassodante Intensiva, **Collistar** (400 ml 52 euro). Dalla texture fondente e vellutata, permette di effettuare un massaggio mirato sulle zone del corpo più soggette a rilassamento (pancia, interno gambe e braccia): Defence Body Crema Rassodante Anti Età Lifting, **Bionike** (35,90 euro).



Deliziosa lozione corpo a base di melagrana, ibisco e miele che rende la pelle levigata, morbida ed elastica: *Smoothing & Firming Body Lotion, Juvena* (26,50 euro). Contiene acidi ialuronici ad alto e medio peso molecolare per unidratazione multilivello ed estratto di *Theobroma Cacao* drenante: *Zone Specifiche Pancia e Fianchi Crema Rimodellante, DermoLab* (13,90 euro). Una formula certificata vegan che regala alla pelle tonicità, elasticità e nuova energia: *Basis Sensitiv Lozione per il Corpo Rassodante, Lavera* (8,99 euro).



Rassoda e aiuta a mantenere un'idratazione ottimale: Crema Tensore Liftante per il Corpo, **Strivectin** (33,50 euro da Sephora). Una texture ad alta prestazione ricca in attivi liftanti e tonificanti: Lift Creator Age & Tone Formula Rassodante Condizionante No-Age, **Dibi Body** (69 euro in tutti i Dibi Center e nei migliori istituti di bellezza).

photo GettyImages.com

SCOPRI ANCHE:

Ecco come dimagrire e tonificare i fianchi in 8 mosse

Come dimagrire e tonificare gambe e glutei in palestra

scritto da  **Vanessa Perilli**

in **HOME** / **BELLEZZA** / **VISO E CORPO**

tag: **crema rassodante corpo**, **crema rassodante pancia**, **rilastil crema rassodante**, **crema rassodante collistar**, **crema rassodante bionike**, **crema rassodante seno**

Guarda Anche

Applicarsi la crema notte è l'ultimo gesto beauty della giornata (ed il più importante)

Come durante il sonno le cellule dell'epidermide attuano una sorta di (auto)riparazione.



SPONSOR

Metti Mi Piace e resta aggiornato su tutti i trend di hairstyle. Segui Hairadvisor su Facebook!



Un invito riservato alle shoe lovers!



Visita Hairadvisor per conoscere le tendenze capelli e trovare il Salone ideale più vicino a te!



Scopri la borsa smart di 289 by Sara Giunti, per trovare al volo il telefono (e le chiavi, il rossetto...)

