

BELLEZZA
GINOCCHIA SCOLPITE

Il grasso accumulato qui è difficile da mandar via. Ma frutti rossi a colazione (per attivare il microcircolo) e gli esercizi di fitness che vi proponiamo (a pag. 164) possono fare la differenza.

CULOTTE DE CHEVAL

Quei fastidiosi cuscinetti (che hanno persino le modelle) possono migliorare già con un intenso programma di camminata veloce.

Una dieta bilanciata, tanto movimento. Aggiungete un weekend in una spa, qualche massaggio e la "spalmata" quotidiana di **ANTICELLULITE**. Insomma, mai arrivare impreparate all'estate. Tra poco avrete voglia di scoprire ogni centimetro di pelle...

di **Grazia Pallagrosi**

BRACCIA TONICHE

Per rassodarle, prima di fare qualsiasi esercizio rimodellante, massaggiate le braccia con una crema idratante arricchita da qualche goccia di linfa di betulla, ottimo rimedio drenante. L'effetto sarà strepitoso.



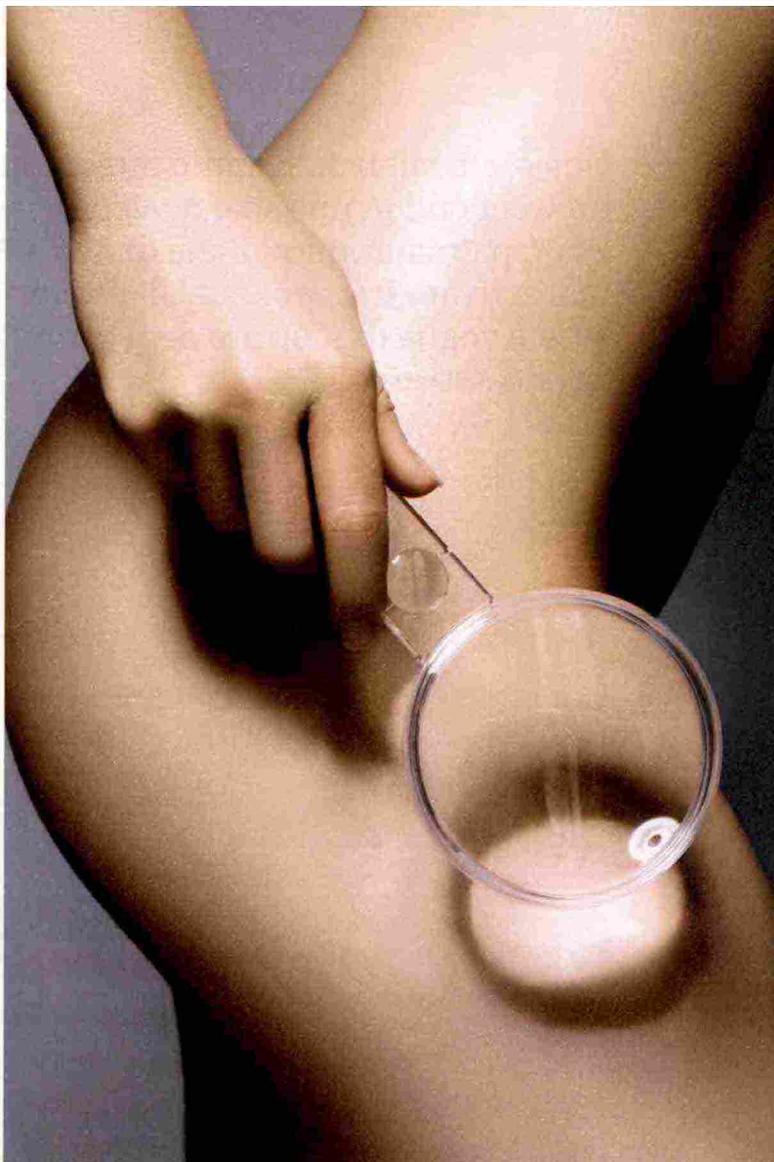
D'ANTICIPO

Rimodellamento rapido: le nuove strategie-corpo aumentano la velocità dei risultati facendo agire in sinergia bevande, integratori e cosmetici mirati. Un lavoro di squadra, su cui molti marchi beauty puntano già in primavera, per non lasciare nulla al caso nella lotta contro i cuscinetti.

PERFETTE IN SETTE GIORNI

Sul fronte cosmetico, le formulazioni promettono di rimodellare il corpo già in una settimana grazie a complessi innovativi (come il BioGelSlim7-complex™ di Somatoline snellente 7 notti Ultra intensivo) che contengono attivi in elevata concentrazione. Tra questi, il sale marino e il sericoside, un principio vegetale ricavato dalla Terminalia sericea, che vanta una tripla azione lipolitica, drenante e anti-stoccaggio dei grassi. Le texture dei prodotti di ultima generazione ne favoriscono l'applicazione, perché si fondono con la cute grazie alle loro strutture molecolari reticolari. E all'effetto anticellulite contribuiscono i profumi che, come insegna l'aromaterapia, comunicano direttamente con la centralina di comando nella parte più antica del nostro cervello. Tornano quindi i sentori di brezza marina, quelli della macchia mediterranea e di betulla, limone e legno di cedro.

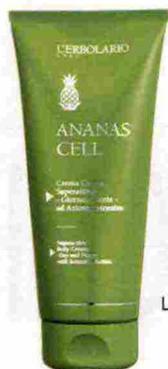
Nella strategia sinergica, tutta la beauty routine può contribuire a velocizzare il risultato se si associano agli snellenti specifici anche pro-



**IL SALE MARINO, IL CAFFÈ,
L'AROMATERAPIA.
E IL METABOLISMO RIPARTE**



Hydratant Quotidien Anti-Cellulite, riduce l'effetto buccia d'arancia. Yves Rocher (14,95 €).



Ananas Cell Superactive Body Cream, leviga e mantiene elastica l'epidermide. L'Erborario (28 €).



Sport Addicted Body Coach è un trattamento intensivo che agisce come una ginnastica cosmetica. Pupa (34,50 €).



Cellusculpt Smoothing Cream con applicatore a sfere rafforza l'efficacia della formula. Dr Brandt (59,90 €).



Nutri-Modelling
con il 5% di caffeina,
collagene e oli
detossinanti.
Filorga (43,90 €).

dotti scelti ad hoc: per la detergenza, ad esempio, ci sono gli oli lavanti arricchiti con attivi riducenti e, dopo la doccia, i latti-corpo con estratto di melagrana rassodante.

IL PATCH VIEN DI NOTTE

Dormendo s'impara. Con la complicità di Morfeo, infatti, specifici cerotti "rieducano" il corpo a smaltire gli accumuli rilasciando attivi che, durante la notte, rimodellano pancia e fianchi. Questi nuovi patch transdermici godono della tecnologia Cts (Controlled Technology System) che attiva un rilascio localizzato per 8 ore di attivi quali il Rodisterolo - efficace lipolitico anche sui cuscinetti di vecchia data -, la caffeina, il guaraná, la Garcinia Cambogia e la Centella Asiatica, noti per la loro azione drenante, lipolitica, rassodante ed elasticizzante (Redux Patch Perfect Body).

DALLA CINA IL METODO "ASPIRATUTTO"

Anche il massaggio si rinnova e negli istituti estetici arriva il "cupping", rielaborazione dell'antica tecnica cinese che si avvale di speciali coppette da applicare sul corpo nei punti in cui è necessario sbloccare un ristagno di energia. «Da noi il metodo è diventato famoso grazie al nuotatore Michael Phelps e oggi è utilizzato da molti sportivi e vip» spiega il dottor Pierfrancesco Bove, socio della Federazione italiana medici estetici. «Se eseguito da mani esperte ha, tra gli altri vantaggi, quello di favorire una veloce riduzione della cellulite e dei gonfiori. In più, aiuta a eliminare le tossine che fanno da calamita ai cuscinetti in aree critiche come le maniglie dell'amore e le culotte de cheval».

LE TERME EXPRESS

Le spa termali si attrezzano per rispondere alle nuove esigenze, restringendo i giorni della *remise en forme*. Al Bagni di Pisa Medical Spa Resort, per esempio, un medico tutor qualificato in medicina estetica aiuta a orientarsi



Defence Body Reduxel
con l'esclusivo
"ALgaForShape".
BioNike (34,50 €).

**CON ERBE
E BATTERI "BUONI",
ANCHE LA DIETA
DIVENTA FAST**

tra i vari percorsi per ottenere il miglior beneficio anche da una permanenza di un long weekend (3 notti), durante il quale si riducono i cuscinetti abbinando un regime alimentare personalizzato a trattamenti spa, grotta termale e bagno turco. Info: bagnidipisa.com



Body Slimming Concentrato
riducente,
anticellulite.
Lierac (39,90 €).

LO SPLENORE DELL'INTERNO

Promette di attivare lo smaltimento del grasso dando risultati in soli 14 giorni un nuovo tè, Thé Bio Minceur Express J-14 di LPG. Contiene frutti e ortaggi dalle riconosciute proprietà snellenti e stimolanti sul metabolismo: guaraná, tè verde, ortica e finocchio dall'attività drenante; menta abbinata a zenzero per favorire la digestione. Questa salutare bevanda può agire da sola, ma dà il massimo se viene abbinata a un programma di attività fisica moderata e a una dieta calibrata.

MENO CHILI, PIÙ DOLCEZZA

Ma può essere equilibrata una dieta per il dimagrimento rapido? È questa la sfida delle aziende specializzate in integratori e alimenti dietetici. Arrivano così sul mercato nuovi kit per la perdita di peso veloce ma dolce, che non mette il corpo a stecchetto e non lo priva dei carboidrati. Il segreto è l'uso combinato di erbe officinali come l'arancio amaro, che stimola il metabolismo, caffè verde e colesu che promuovono l'equilibrio del peso. Oppure ancora di Garcinia Cambogia, che riduce la fame, associata al maté per aumentare il dispendio calorico. Infine ci sono i cocktail di batteri "buoni" che favoriscono il calo stabile del peso per merito dell'azione di specifici fermenti intestinali che regolano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri.



Cryoform Body Contouring Firming
con complesso
snellente.
Eisenberg (77,90 €).

Tutti i prodotti lavorano in sinergia e non rappresentano un'alternativa all'alimentazione abituale ma possono integrarla e, in 15 giorni, promettono di indurre prima una perdita di liquidi, poi della massa grassa (Kit Body in Forma di Tisanoreica).