

# LIKE A WONDER WOMAN

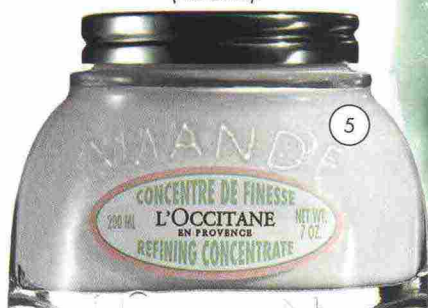
cellulite

Fisico *scattante*, pelle compatta e levigata, curve *perfette*, non un centimetro di troppo.

Missione impossibile? Non proprio. Qui trovate 35 *soluzioni* per eliminare i cuscinetti, *ridurre* il punto vita, scolpire la *silhouette*, tornare in piena forma. Come lei, la super eroina americana

di GRAZIA PALLAGROSI,  
LUCIANA CARAMIA,  
ELISABETTA SETTEMBRINI  
foto MARIO SIERRA  
styling IMMACULADA  
JIMENEZ MATEOS

Con mandorla e caffeina tonifica, leviga e rimodella le forme: Amandé Concentré de Finesse di L'Occitane (48 euro).



1

## Snellire nel sonno

Sembra sia possibile grazie al pigiama anticellulite di Lytess, che rilascia attivi cosmetici micro incapsulati: estratti d'erbe ad azione snellente e drenante (forskolina, garcinia cambogia, alga rossa, pungitopo) rilasciati gradualmente grazie allo sfregamento del tessuto sulla pelle.

Costa 45 euro.

3

## Sciogliere i noduli

Per indurre il corpo a smaltire il grasso e le tossine incapsulate nei noduli cellulitici, nei centri Dibi arriva Cell Control, un programma che sfrutta le proprietà dell'estratto di Maca, tra i più potenti stimolanti del metabolismo. Il cuore del rituel è una maschera dalla texture gelée che, applicata sulle zone da trattare, si trasforma in un impacco ad idratante effetto sauna. Costo: 65 euro, dibimilano.it.

2

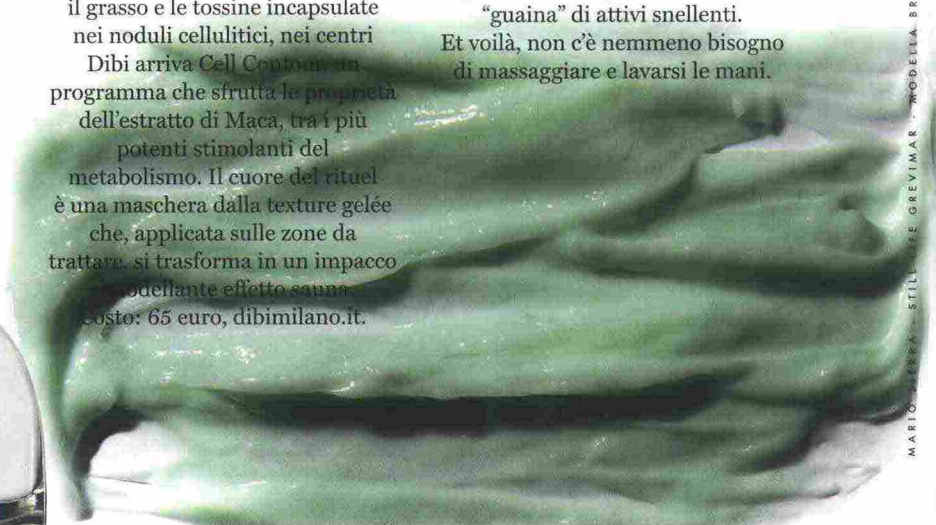
## Questione di strategia

Fino al 31 maggio, nei centri Comfort Zone, si può prenotare a prezzo speciale Body Strategist, il programma di remise en forme che snellisce, tonifica e combatte la cellulite lavorando sul piano fisico, emotivo e sensoriale per ridurre, insieme ai cuscinetti adiposi, anche lo stress. Compreso nel prezzo, il kit per il rituel a casa e un trattamento viso Sublime Peel Express. Costo: 580 euro, comfortzone.it.

4

## Solo un minuto

Dedicati a chi non ha mai tempo, gli anticellulite snellenti in stick: in un minuto si passano sulle zone più critiche depositandovi una "guaina" di attivi snellenti. Et voilà, non c'è nemmeno bisogno di massaggiare e lavarsi le mani.



6

## Radiofrequenza: più dolce e più potente

Si chiama EndyMed 3Deep e ha ben 6 generatori di radiofrequenza che, grazie a un nuovo manipolo, viene abbinata al vacuum. Non è fastidiosa perché non scalda la pelle in superficie, ma invia calore nel derma dove stimola la produzione di collagene, rende i tralci connettivali interglobulari più spessi (con conseguente riduzione della pelle a materasso) e, portando le cellule grasse a 44/45 gradi per almeno 3 minuti, le distrugge. Costo: da 100 euro a seduta, per inf.: [endimeditalia.it](http://endimeditalia.it).

7

## Rimodellare glutei e cosce

Conosciuti per il loro effetto liftante sui tessuti del viso, gli ultrasuono focalizzati di Ultherapy vengono ora utilizzati per rimodellare e rassodare glutei e cosce. Stimolano infatti la microcircolazione, il drenaggio delle scorie e la contrazione delle fibre collagene. Il trattamento avviene in una seduta e i risultati durano fino a 2 anni. Costo: da 2.000 euro, per inf.: [ultherapy.it](http://ultherapy.it).



## In forma con le app

A volte la soluzione è a portata di mano, anzi di clic. Come nel caso delle app beauty pensate per chi vuole rimettersi in forma. C'è 5 Massage courses (Pro) che regala 5 auto massaggi per le aree a rischio cellulite del nostro corpo (dai fianchi ai glutei). Oppure 125 Anti-cellulite tips, che offre per l'appunto 125 utili consigli, dall'alimentazione al fitness per combattere la pelle a buccia d'arancia. O ancora, 6 Minute anticellulite booster, che permette di consultare e riprodurre 15 brevi workout con esercizi anticellulite.

*cellulite*

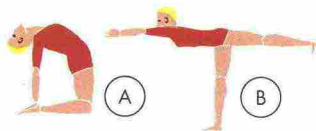


9

## Lo yoga dinamico

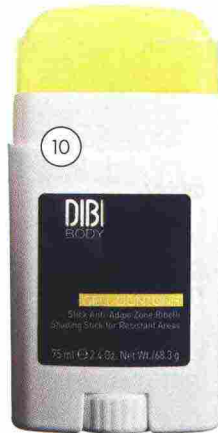
Sul tappetino non si medita soltanto. Lo yoga dinamico permette di fare attività globale, grazie al movimento costante e prolungato delle zone a rischio cellulite (fianchi, cosce e glutei) e alla stimolazione del sistema linfatico, che in questo modo riattiva il drenaggio dei liquidi. In più, le posizioni a testa in giù invertono la forza di gravità favorendo il ritorno venoso. In questo modo si innesca il meccanismo di autopurificazione del corpo, con conseguente eliminazione di tossine e scorie. Per non parlare della respirazione, che permette di riossigenare i tessuti e quindi dare un boost al ristagno dei liquidi in eccesso.

Due posizioni che aiutano a combattere la cellulite:



Il Cammello (A): in appoggio sulle ginocchia, cosce perpendicolari al pavimento. Spingere le tibie in giù, inarcare indietro la parte alta della schiena, appoggiando le mani sui talloni. Muovere il centro delle natiche in avanti. L'Eroe (B), a piedi uniti, mantenere stabile il piede sinistro in appoggio al suolo e sollevare indietro la gamba destra, mantenendola tesa e con le dita del piede rivolte al pavimento, mentre inclinate il busto in avanti con le braccia oltre la testa. Tenere le gambe estese e il bacino dritto. Mantenere 3 respiri e ripetere le stesse azioni, cambiando gamba d'appoggio.

PRATICO  
Crea un effetto guaina.  
Grazie all'applicatore  
agrisce in modo mirato  
e giravita: Stick Anti-  
Adipe Zone Ribelli  
di Dibi Body  
(55 euro, in istituto).



11

## Segreti di star

Gwyneth Paltrow e Heidi Klum se ne concedono uno prima di ogni red carpet. Parliamo del bagno a base di solfato di magnesio (chiamato anche sale di Epsom, dal nome della fonte scoperta in Inghilterra), che stimola la naturale detossinazione e i processi di autoguarigione dell'organismo. Non è un caso che vi ricorrano anche molti atleti prima di una gara importante. Per provarlo, basta versare 400 grammi circa di questo sale nell'acqua calda della vasca ed immergersi per almeno 20 minuti. Nel relax più totale.

BELLA COPPIA  
Formula snellente con sostanze marine e caffeina, più massaggiatore in omaggio: Speciale Corpo Perfetto Superconcentrato Anticellulite Snellente Notte + Magnetic Roller Collistar (47,50 euro, one shot).



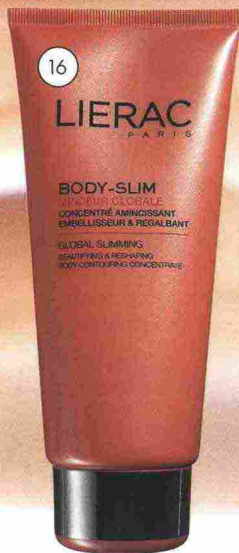
## ATTREZZI GIUSTI

- 12.** Con rulli in gomma, massaggia e rassoda cosce, pancia, fianchi e braccia: Firming Anti-Cellulite Massage di Sephora (7,50 euro).
- 13.** In formato mini per esfoliare profondamente la pelle del corpo anche in viaggio: Bellissima Body Cleansing Pro di Imetec (119 euro, su bellissima.com).
- 14.** Massaggiatore con effetti linfodrenanti e snellenti che sfrutta il calore degli infrarossi. Tonifica e scolpisce pancia, fianchi, glutei, gambe e braccia: Perfect Body di Incarose (98 euro, in farmacia, parafarmacia ed erboristeria).



cellulite

**FRESCO & LIEVE**  
Ridefinisce i contorni,  
idrata e attenua i difetti  
con una texture  
in gel che si assorbe  
subito: Body-Slim  
Minceur Globale  
di Lierac (39,90 euro,  
in farmacia).



**IN LEGGEREZZA**  
Nutre la pelle, drena,  
tonifica e rimodella  
le gambe attenuando  
la fatica e rendendole  
bellissime. Huile  
Affinante au Gingembre  
Blanc pour les Jambes  
di Sisley (138 euro).

18

## Sinergia detossinante

Poiché la cellulite è un'inflammation delle cellule adipose, alcuni biologi l'affrontano in modo oggettivo partendo dalla misurazione del grado d'inflammation della matrice extracellulare con uno speciale esame bio-impedenziometrico. Al test segue un programma di drenaggio della matrice (tramite integratori e dieta) che elimina l'inflammation all'origine della pelle a materasso. E coadiuva la mesoterapia e i trattamenti che liberano dalle cellule cataboliti tossici. I risultati si ottengono già dal primo mese e continuano per 6 mesi. Dopo la prima visita, controlli ogni 45 giorni. Costo: da 80 euro a visita. Per inf.: Centro polispecialistico Coopera onlus, tel. 0382.572900.

20

## Un "taglio" netto

È possibile con Cellfina, un trattamento medico estetico che, in anestesia locale, recide le fibre connettive che incapsulano i noduli della buccia d'arancia, ottenendo il livellamento della cute. Il medico applica sulla parte da trattare un dispositivo che risucchia leggermente i tessuti, quindi inserisce un ago che taglia le fibre connettive retraenti tra i tessuti sclerotizzati e il grasso. Unici effetti collaterali: leggero indolenzimento ed edema, che scompaiono al massimo in due settimane. Unico sistema anticellulite certificato dall'Fda americana e Ce europea per effetti che durano due anni, secondo gli studi effettuati dona risultati soddisfacenti che permangono anche fino a tre (nel 93 per cento dei casi). Costo: da 2.500 euro, per inf.: cellfina.it.

**NATURALE**  
Idrata, ridisegna  
le curve e perfeziona  
la cute. Si usa mattina  
e sera come un abituale  
soin corpo:  
Anti-Cellulite Hydratant  
Quotidien di Yves  
Rocher (14,95 euro).



19

## Due azioni in una

Eliminazione dei tessuti adiposi e rassodamento, tutto nello stesso trattamento. È il nuovo protocollo **Endermologie®**, che ha sintetizzato nel suo celebre manipolo Lpg due tecnologie in una: un rullo e un'aletta, che giocano in sinergia per smuovere i tessuti più in profondità e, allo stesso tempo, rassodare la pelle e stimolare la sintesi naturale di collagene ed elastina. In più, uno speciale sensore riconosce la tipologia di tessuto, personalizzando al 100 per cento ogni singolo trattamento, per risultati garantiti fin dalla terza seduta. Costo: 2,50 euro al minuto, per inf.: [endermologie.com/it/nostri-centri](http://endermologie.com/it/nostri-centri).



**PULIZIA SOFT**  
Commicrobbiglia elimina le impurità senza aggredire l'epidermide. È perfetto per le pelli sensibili. Gommage Doux Corporel Eau Thermale Avène 19,50 euro, in farmacia.

22

## La forza delle onde d'urto

E se la cellulite potesse essere eliminata naturalmente, quasi come i calcoli renali? La Electro Medical Systems Ems, azienda svizzera specializzata in dispositivi medici per la cura di questo tipo di patologia, ha pensato di mettere la tecnologia delle onde d'urto al servizio della lotta contro i cuscinetti adiposi. È nato così Swiss Cellvibe® un trattamento che le usa per stimolare naturalmente l'attività metabolica delle cellule, inducendole ad "autodepurarsi". Otto sedute da 20 minuti e il giroscoscia diminuisce del 2 per cento. Per inf.: 345.2127179.



25

## L'acqua alcalina

Quando i tessuti adiposi sono il risultato di una cattiva alimentazione, può essere d'aiuto riequilibrare il corretto pH del nostro corpo che "acidifica" quando si eccede in bevande zuccherate, carne e carboidrati complessi. Come? Bevendo acqua alcalina che si può ottenere in 3 modi: grazie a speciali depuratori applicati ai rubinetti; preparandola a casa (basta aggiungere 1 limone e un cucchiaino di sale dell'Himalaya in una brocca d'acqua, lasciando in posa una notte); o ancora acquistandola, come nel caso di Dietox, una bevanda alcalina addizionata con carbone attivo e vitamine (dietox.it).



**IN PILLOLE**  
Capsule per stimolare il microcircolo, dare comfort alle gambe e prevenire la cellulite: Fitocentella di Solgar (28,60 euro, in farmacia, parafarmacia ed erboristeria).



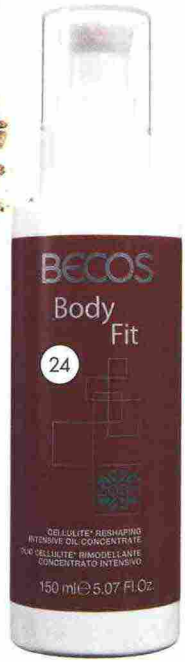
27

**IN TANDEM**  
Mix di integratori brucia grassi per eliminare i liquidi e stimolare il metabolismo: Skinny Kit di Babasucco (35 euro, su babasucco.com).



28

SKINNY KIT



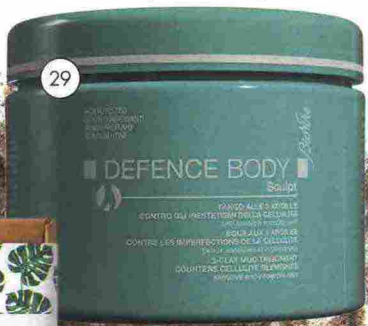
**TECNOLOGICO**  
Drena, stimola il microcircolo e dà elasticità alla pelle. Ideale da applicare di notte. Body Fit Cellulite Reshaping Intensive Oil Concentrate di Becos (54 euro, in istituto).

**MARE AMICO**  
Un impacco per glutei e gambe che rassoda e leviga: Mar Morto Sorgente di Benessere Fanghi Express Aromatici Anticellulite Tonificanti di Bottega Verde (23,99 euro).



26

**SI AL FANGO**  
Stimola la circolazione e contrasta la buccia d'arancia. Si lascia in posa 30 minuti: Defence Body Sculpt Fango alle 3 argille di BioNike (38,50 euro, in farmacia).



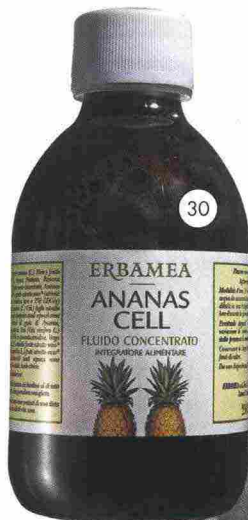
29

DEFENCE BODY

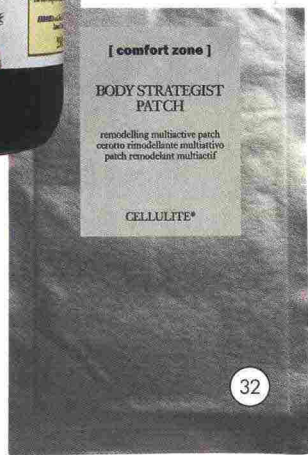
STILL LIFE GREYVIMAR

cellulite

NEI BICCHIERE  
Cocktail naturale  
anticellulite da diluire  
e assumere lontano dai  
pasti: Ananas Cell  
Fluido Concentrato  
di Erbamea Integratore Alimentare  
in erboristeria, farmacia  
e parafarmacia.



NO STOP  
Patch snellenti  
e anticellulite, da  
applicare sulla zona  
da trattare e lasciare  
agire 24 ore: Body  
Strategist Patch Cellulite  
di Comfort Zone  
(50 euro, 28 patch,  
in istituto).

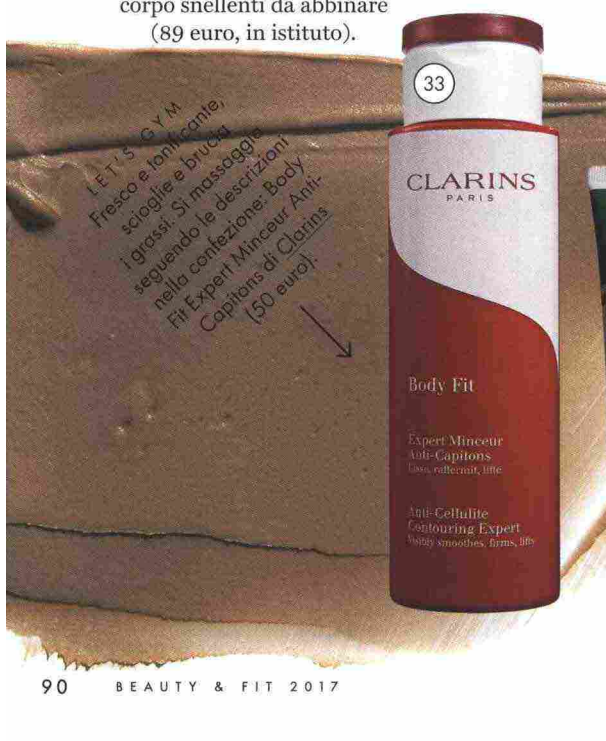


31

## I pant hi-tech

Benvenuti leggings. Specialmente quelli in tessuto con cristalli attivi in bioceramica di Emanà®: assorbono il calore del corpo e lo trasformano in raggi infrarossi, stimolando il microcircolo. Come Panta-Slim Anticellulite Bio-Attivo di Pupa (42 euro), da indossare 6/8 ore al giorno per due mesi.

Un'alternativa? Il programma Uniqa Bioslim Inside-Out con Leggings Push-Up (che scolpiscono anche la silhouette) e due prodotti corpo snellenti da abbinare (89 euro, in istituto).



PURIFICANTE  
Libera i tessuti cutanei  
dalle tossine, favorendo  
la ritenzione idrica e la  
riduzione dei cuscinetti:  
Detox Snellente Notte  
di Somatoline Cosmetic  
(51,50 euro,  
in farmacia).

35

## LA SCELTA DETOX

Per combattere cellulite e cuscinetti di grasso occorre iniziare a detossinare l'organismo, liberandolo dalle tossine e dall'infiammazione (delle cellule adipose). È quanto propongono le esperte di Relilax, la spa dell'Hotel Terme Miramonti di Montegrotto Terme. Ecco un percorso da fare a casa e alla spa.

Al mattino appena sveglie, sorseggiare un bicchiere di acqua calda con mezzo limone spremuto. Aspettare almeno venti minuti, prima di fare colazione.

Al mattino, prima della colazione, dedicare 15 minuti di tempo all'attività aerobica. Cercare di bere, diluiti nell'arco della giornata, 12 bicchieri di acqua, lontano dai pasti principali.

Eliminare tutti i cibi che contengono lieviti e insaccati. Dedicare una giornata alla dieta liquida (una volta la settimana, se possibile) bevendo estratti di frutta e verdura di stagione, tè verde e tisane.

P.s.: masticare lentamente i cibi solidi, sorseggiare i liquidi.

Alla spa, invece, ideale il percorso AlcaRelilax della durata di un weekend che comprende:

visita con direttore sanitario e dietista; esame B.I.A. (analisi della massa corporea), regime dietetico AlcaRelilax e assistenza giornaliera; 1 trattamento corpo; 1 fango curativo; 2 Fango Vivo Fegato Top.

Per inf.: relilax.com. Tel. 049. 8911755. Costo del weekend AlcaRelilax, 2 giorni in pensione completa/3 notti per persona in camera doppia Mirabel: 628 euro (anziché 705 euro).