



BEAUTY

ultima chiamata per un corpo da

BIKINI

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI DARIA MANZINI

Un giorno, un weekend lungo, al massimo una settimana. È quanto ti ci vuole per una vera remise en forme lampo, grazie a programmi mirati che combinano dieta, gym, terapie snellenti e macchine. L'obiettivo? Eliminare i liquidi e i gonfiori, limare la buccia d'arancia, rassodare dove c'è bisogno. Per piacersi di più, anche in costume. Sei pronta a cominciare?

IN UNA SETTIMANA

puoi perdere una taglia e rassodarti

CONSUMA ENERGIA BEVENDO ACQUA FRESCA

L'acqua è un carburante e un ingrediente insostituibile, come assicura Nicola Sorrentino, specialista in dietetica e scienze dell'alimentazione, nel suo *Acqua da mangiare* (Salani Editore). «Due bicchieri d'acqua fresca, bevuti dieci minuti prima di ogni pasto, aumentano del 30 per cento il metabolismo grazie al fenomeno della termogenesi. Per riscaldarla fino ai 37 gradi corporei l'organismo spende energia. Bere è paragonabile a un atto cosmetico: la pelle idratata dall'interno si mantiene più elastica e compatta». Per perdere una taglia mangia riso e pasta integrali, verdure di stagione, pesce e legumi insaporiti con tutte le spezie; come condimento usa sempre due cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

RIMODELLATI CON LA CROSS TERAPIA

«Punta sugli attivi più efficaci, veicolati in formule differenti. La strategia cosmetica incrociata promette di rimodellare i punti critici già in una settimana», afferma Corinna Rigoni, dermatologa a Milano e presidente delle Donne Dermatologhe Italia. La mattina stendi sieri o gel con escina, rusco e ippocastano, dalle virtù antinfiammatorie e stimolanti della circolazione; la sera, a giorni alterni, creme e patch con caffè, cola e arancio amaro lipolitici. Questo perché la notte l'organismo produce ormoni che favoriscono lo smaltimento dei grassi e la produzione di elastina. ►



BEAUTY



Da sinistra Con vite rossa, rusco, cipresso e centella favorisce il buon funzionamento di microcircolo e circolazione venosa, Gel Gambe Vite Rossa Erbamea (12,50 euro). Caffeina e carnitina per ridurre i cuscinetti d'adipe, escina per drenare i ristagni liquidi e kigelia africana per rassodare, Crema Corpo Anticellulite e Snellente, Body Care Biopoint (17,90 euro). Esfoliazione delicata a base di sale marino delle saline sarde Conti Vecchi e oli biologici di oliva e girasole, OleoScrub per il Corpo Fior di Salina L'Erbolario (21,90 euro). Con alghe, Crema Riducente Zone Critiche Sinecell Vagheggi Phytocosmetici (56,50 euro).

LIFTA E DRENA I PUNTI CRITICI

«Quando la cute è rilassata, le cellule adipose si allargano e la buccia d'arancia diventa più evidente. Per questo tonificarla è fondamentale», interviene Adele Sparavigna, dermatologa a Milano e Monza. Per liftare e, al tempo stesso, drenare interno braccia e cosce prova la nuova tecnica *IFT (Interstitial Fluid Technique)*, dal medico. «Si inietta un fluido a base di acido ialuronico, amminoacidi, collagene ed elastina nei punti che contrastano la trazione dei tessuti, dovuta alla forza di gravità. Dopo solo due sedute, a inizio e fine settimana, ottieni già un doppio effetto linfodrenante e lifting».

CAMMINA COME IL GAMBERO

Antica pratica salutista giapponese il *retrorunning*, ovvero la camminata all'indietro, si è diffusa in tutto il mondo. Aiuta a dimagrire (100 passi in retromarcia bruciano le stesse calorie di 1.000 passi in avanti), riduce la culotte de cheval, migliora portamento ed equilibrio. Basta un quarto d'ora tre volte a settimana per un allenamento completo. Unica avvertenza: da praticare su strade senza ostacoli. Info: www.retrorunning.com

IN TRE GIORNI

ti alleggerisci e riduci la cellulite

MENO DUE CHILI CON LA DIETA DEPURATIVA

Smaltire i liquidi in eccesso intrappolati nei tessuti ti rende subito più snella e leggera. «Una dieta depurativa di tre giorni può eliminare uno o due chili di ristagni; meglio seguirla dopo un parere medico, perché non è perfettamente bilanciata», avverte Nicola Sorrentino. Il menu è

piuttosto semplice: come prima colazione yogurt e cereali, poi fai un pasto di sole verdure e l'altro di pesce con verdure, più due spuntini di frutta secca. Per stimolare la funzionalità dei reni, gli organi emuntori ad azione più rapida, appena sveglia bevi un drink detox come tè verde o infusi di pilosella, uva ursina, cardo mariano, tutte piante d'elezione per depurare. Per appiattare la pancia, sorseggia prima dei pasti una bevanda tiepida a base di finocchio, menta e cumino, che sgonfiano e favoriscono la digestione.

LA CURA TALASSO? PORTALA A CASA

Portare il mare a casa è un'autentica magia per ridurre ritenzione idrica e buccia d'arancia. «Questo perché il sale penetra attraverso i pori e assorbe gli edemi. Tra i più benefici, i sali del Mar Morto sono saturi di magnesio antinfiammatorio, mentre quelli di Cervia contengono oligoelementi che migliorano il trofismo cutaneo. Le alghe, poi, sono un vero e proprio concentrato di iodio. In particolare i fanghi, composti di argilla impregnata di acqua e alghe, grazie all'effetto occlusivo potenziano l'azione drenante», continua Corinna Rigoni. Per un programma intensivo regalati una serie da tre trattamenti in sequenza.

Il primo giorno fai un bagno di sale aggiungendone 500 grammi all'acqua della vasca a 38 gradi. Il secondo applica il fango marino sui punti critici con un pennello piatto (attenzione perché le mani scaricano gli ioni che lo rendono più attivo). Il terzo massaggia il corpo con un pugno di alghe micronizzate inumidite e, dopo il bagno, stendi una crema ricca di minerali marini.

TRATTAMENTO D'URTO PER I CUSCINETTI

Azione d'attacco e intervento ultra mirato sono ►

BEAUTY



Da sinistra Ricca di minerali nutrienti e con il 90 per cento di acqua del Mar Morto si massaggia sulla pelle umida e si risciacqua dopo due minuti, Maschera Corpo Detossinante Relax Alma K. (19,95 euro, da Douglas). A base di alghe, caffeina e mentolo, Gel Anticellulite Effetto Freddo Dermolab Laboratori Deborah Group (15,90 euro). Trattamento urto notturno con sale marino, Superconcentrato Anticellulite Snellente Notte Collistar (49,50 euro). Contiene sali marini per esfoliare, aloe vera per lenire e centella, edera e ippocastano per un'azione anticqua, Scrub Corpo Rimodellante Equilibra (9,99 euro).

gli atout di **Cellu M6 Alliance** di **Lpg**. Il celebre metodo **Endermologie** diventa ancora più incisivo, grazie alla innovativa testina dotata di rullo e aletta, che mobilizza acqua, grassi e normalizza i tessuti cellulitici. Inoltre un sensore adatta l'intensità del trattamento alla cute. Un ciclo di tre sedute promette risultati già apprezzabili dalla prima. Info: www.endermologie.com

IMITA LA MARCIA DEL FENICOTTERO

Riempi la vasca per due terzi d'acqua appena tiepida e sciogli mezzo chilo di sale. Per cinque minuti cammina sul posto, sollevando prima uno e poi l'altro ginocchio all'altezza dei fianchi. La pratica idroterapica attiva la circolazione di ritorno e favorisce il flusso della linfa.

IN UN SOLO GIORNO

sgonfi e affini le gambe pesanti

LA CENTRIFUGA CLOROFILLIANA

Catagnola, mela verde, kiwi, spinaci, pochissimo prezzemolo, sedano, un cucchiaino di pregiato miele di manuka o erba medica, dalle proprietà depurative ed energetiche. È la portentosa ricetta per una giornata all'insegna della leggerezza, grazie alla clorofilla. «Linfa vitale disintossicante tonificante ossigena la pelle e la rende luminosa», sottolinea Nicola Sorrentino. Puoi sorseggiare la centrifuga prima di pranzo e cena, a base di verdure e una mini porzione di riso.

TOCCO DI LUCE CON IL GOMMAGE

Il gesto che regala un risultato immediato? Lo scrub rende subito la cute più liscia e compatta. Dal dermatologo il peeling a base di acido salicilico, piruvico, glicolico in basse percentuali si

può fare anche prima di esporsi al sole, mentre a casa un esfoliante con derivati di urea, acido salicilico, vitamina A è levigante e riepitelizzante. Inoltre il gommage è perfetto prima di un trattamento corpo mirato. Per un effetto liftante istantaneo di seno, cosce e glutei, basta mettere dopo uno spray o un gel a base di peptidi, per tendere la superficie come una guaina.

ONDE E FREDDO CONTRO LA CELLULITE

Una seduta per smaltire cuscinetti e buccia d'arancia. È quanto promette la nuova tecnologia medica che combina onde acustiche e crioterapia. «Cool Pro agisce sia sulla cellulite edematosa sia fibrosa», assicura Dvora Ancona, medico estetico a Milano. «L'onda acustica, propagandosi nei tessuti, produce un'azione meccanica di compressione che innesca diverse reazioni biochimiche virtuose. Prima di tutto i noduli di grasso vengono frantumati, poi si liberano tutte le sostanze antinfiammatorie migliorando ossigenazione, drenaggio e microcircolazione. Successivamente il manipolo ghiacciato, premuto leggermente sui cuscinetti, congela le cellule adipose distruggendole».

OGNI SERA LA TUA ROUTINE ANTIGRAVITÀ

Stenditi a terra con le gambe sollevate e leggermente piegate, appoggiate in alto su una parete. Usando la pianta dei piedi, fai ruotare contro il muro una pallina da tennis. Poi batti i piedi alternativamente. Infine fletti rapidamente i talloni verso i glutei. Sono tre semplici movimenti che, in pochi minuti, sgonfiano le gambe, favorendo la risalita del sangue verso l'alto. Per mantenere a lungo i risultati ottenuti applica, partendo dalla pianta del piede, un gel refrigerante e vasotonico al mentolo.