

COME RASSODARE GAMBE E GLUTEI

Torneremo a metterci in costume. Quest'anno il tempo è nostro alleato per una cura del corpo dai ritmi lenti. Creme e ampole concentrate lavorano su cuscinetti adiposi e cellulite mentre noi dedichiamo 30 minuti al giorno al workout di tonificazione

Prima o poi torneremo al mare. E quando succederà torneranno anche i disagi beauty di sempre: come rassodare glutei e gambe per "fronteggiare" culotte de cheval, cellulite, ritenzione idrica e via dicendo. Quest'anno, però, il tempo è nostro alleato, la remise en forme per la prova costume non richiede trattamento d'urto, ma segue ritmi slow che suonano come coccole di bellezza per gambe e glutei.

Durante il lockdown, la ritenzione idrica potrebbe peggiorare a causa della maggiore sedentarietà e delle posture scorrette. Il piano di azione combina alimentazione, lezioni di fitness online e trattamenti.

L'alimentazione per gambe e glutei "Durante i mesi invernali si tende ad accumulare, peso, ritenzione idrica e maggiori inestetismi rispetto all'estate, ma i digiuni drastici sono da evitare", spiega Caterina Cellai Dietista e specialista in Alimentazione e Nutrizione presso la clinica di medicina e chirurgia estetica Juneco di Milano City Life. "Per aiutarsi nell'intento, ci può aiutare questa sigla B.R.R, che sta per bevi, riequilibra, riduci".

BEVI : la prima cosa da fare è drenare e sgonfiare l'organismo, eliminando i liquidi in eccesso attraverso i cibi detox come cereali integrali, cibi freschi o cotti al vapore e almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura.

RIEQUILIBRA : saltare il pranzo o non scegliere un'alimentazione adeguata farà accumulare peso anziché aiutare a perderlo e a eliminare liquidi in eccesso e senso di gonfiore. Meglio compensare scegliendo pasti bilanciati con le giuste combinazioni di alimenti.

RIDUCI: per combattere pesantezza e lassità, meglio ridurre il consumo di alimenti poco salutari per la linea. Fritti, salumi e insaccati, formaggi e alimenti grassi sono da assumere con moderazione assieme agli zuccheri raffinati contenuti nei dolci. Per quanto riguarda i condimenti, spezie e limone sono meglio di olio e burro.

Creme e ampole potenziate per rassodare gambe e glutei I trattamenti dedicati a come rassodare glutei e gambe si sincronizzano con il nostro ritmo circadiano e, nello specifico, con il metabolismo degli adipociti, le cellule di grasso. Le creme lavorano su tre fronti: prevengono e riducono il formarsi di nuovi adipociti maturi (adipogenesi), inibiscono la lipogenesi, ovvero l'accumulo del grasso nell'adipocita, e ne favorisce l'eliminazione (lipolisi).

Gli ingredienti star sono l'estratto di caffè, di ippocastano, ananas, mirtillo nero, escina, argilla verde e tarassaco che stimolano la circolazione linfatica e hanno un effetto drenante. Mentre i polifenoli dall'azione antiossidante preservano il collagene per una pelle più tonica e soda. Tra le texture più innovative ci sono le ampole monouso che preservano al meglio l'integrità e l'efficacia degli attivi. Si applicano alla sera, prima di andare a dormire.

Germaine de Capuccini, Defined & Fit H24, gel-crema riduzione intensiva. Un prodotto anticellulite dall'attività continuativa che si basa sulla cronobiologia del tessuto adiposo. L'attività sportiva ne potenzia l'efficacia.

© Dolores Serra

Biopoint, Ampole Anticellulite. I principi attivi contenuti all'interno di ogni ampolla preservano la loro massima integrità ed efficacia fino al momento d'utilizzo.

Collistar, Crio-Gel Anticellulite Formula Potenziata. L'abbinamento dell'estratto di pepe rosa unito alla caffeina, inserita in una percentuale maggiore, lavora su tre fronti: previene e riduce il formarsi di nuovi adipociti maturi (adipogenesi), inibisce la lipogenesi, ovvero

l'accumulo del grasso nell'adipocita, e ne favorisce l'eliminazione (lipolisi). Tra i nuovi attivi anche l'estratto di caffè verde fermentato.

LPG Duo Capitons, il kit per combattere gli inestetismi della cellulite. Il **Complexe Anti-Capitons** ne riduce l'aspetto, mentre la **Crème Micro-Peeling** migliora il rinnovamento cellulare per una pelle di seta.

Comfort Zone. Body Strategist Peel Scrub. Gel scrub dalla duplice azione esfoliante meccanica e chimica e con doppia modalità di applicazione.

Somatoline Cosmetic Pink Salt. Scrub per il corpo che favorisce l'azione dei trattamenti cosmetici. La sua formula contiene sale rosa dell'Himalaya, mirtillo nero, olio di soia e di girasole, e mirtillo rosso micronizzato che svolgono un'azione esfoliante e stimolano la microcircolazione superficiale.

Gli esercizi per rassodare gambe e glutei È importante combinare tonificazione e cardio . Come Jane Fonda. Sì, anche adesso il suo workout di aerobica è super attuale. E lei, con 82 anni e non sentirli, è la prova che allenarsi così funziona. Del resto, il suo programma di allenamento o in VHS ha venduto ben 17 milioni di copie (oggi si può scaricare con Amazon Prime Video oppure ci sono dei video su Youtube). Preparate leggings e body colorati, Eighties are back!

Il metodo Tracy Anderson. Lei è la personal trainer di molte star di Hollywood. Il suo metodo combina una parte di cardio dance molto ritmata e dai movimenti veloci con esercizi al tappeto che rassodano braccia e glutei. Per la quarantena, Tracy offre due settimane gratuite di prova. Guardate questo video per una preview degli esercizi che vi aspettano.

Yoga per tonificare gambe e glutei. Anche attraverso una pratica più gentile ma non meno potente si può ridefinire la silhouette. Con lo yoga si lavorano tutti i muscoli del core e i glutei in modo funzionale e, soprattutto, si impara a controllarli. Tra le asana più performanti ci sono: Virabhadrasana III, Purvottanasana, Ardha Chandrasana, Anjaneyasana e Setu Bandhasana. Sull'app Alo Moves , che ha un periodo gratuito di prova di 14 giorni, ci sono molti workout intensivi di yoga. Provate per esempio la challenge 21 Day Yoga Sweat di Briohny Smyth oppure il circuito Sweat and Tone di Callie Gullicksan. Mentre la serie Yoga Hiit di Koya Webb mixa allenamento Hiit e posture di yoga.

I trattamenti in cabina per quando torneremo alla normalità Cellulite e cuscinetti adiposi sono molto suscettibili al caldo e al freddo . Per questo esistono approcci contrapposti ma che danno gli stessi risultati performanti.

La criosauna per eliminare le tossine. Da provare è la Criocamera Cryospace by The Longevity Suite nella spa di Aspria Harbour Club a Milano. "Questo trattamento regala un benessere psico-fisico totale. All'interno della criosauna la temperatura può oscillare da -85° a -110°, si entra con tutto il corpo, dopo aver indossato le dovute protezioni su mani, piedi, orecchie e bocca. Molti studi hanno dimostrato che La Crio Total Body permette al corpo di raggiungere una temperatura più bassa e più omogenea senza l'uso del gas azoto al contrario delle criosaune classiche che, secondo un Safety Warning dell'FDA americano, sono meno sicure ", dice Francesca Grazioli, Spa Supervisor di Aspria.

La Microvibrazione Compressiva. È un trattamento di Endosphères Therapy da fare in istituto. Agisce generando un'azione pulsata e ritmica sui tessuti attraverso la trasmissione di vibrazioni a bassa frequenza. Per vedere risultati notevoli contro la cellulite e la buccia d'arancia sono necessario un ciclo da 12 sedute da fare due/tre volte alla settimana.

[COME RASSODARE GAMBE E GLUTEI]