



1 SALENTO SOVIETICO



2 SIAMO TUTTE (S)COSTUMATE



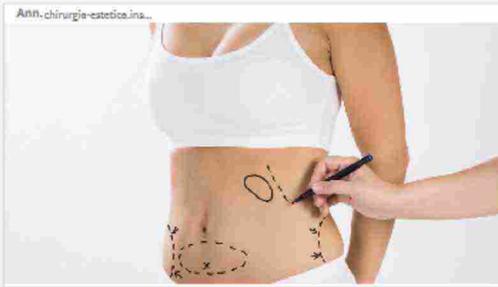
3 I CAVALIERI DELLO ZODIACO



4 LUCIDAMENTE, TUA



5 FUTURE VISIONI MODEL SEARCH



Grasso in eccesso ? - Liposuzione avanzata a Milano

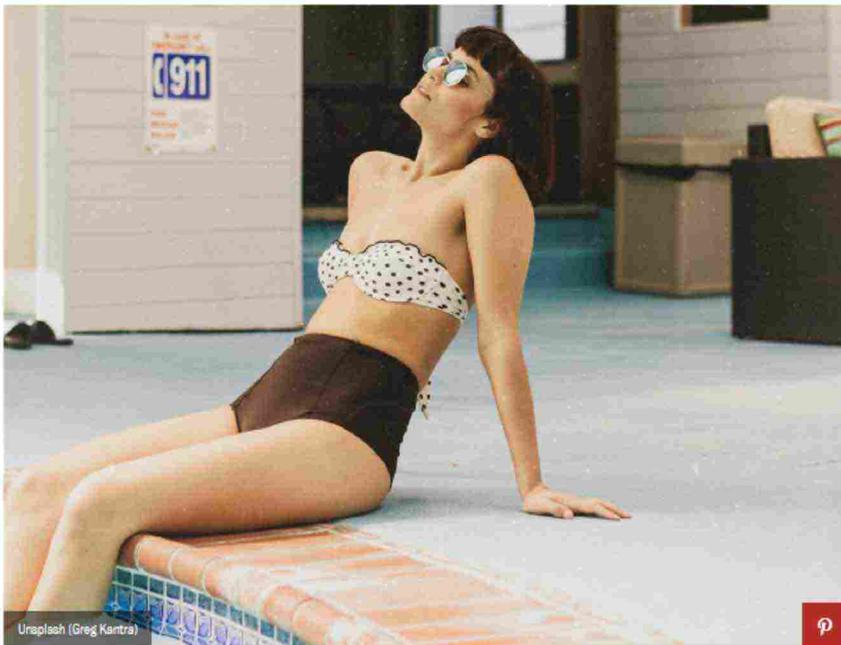
Scopri come trovare le Giuste Forme con lo Specialista in Liposuzione a Milano

VISITASI TO

Contrastare la culotte de cheval non è un sogno (se si seguono i tips degli esperti)

"Da buoni risultati fare stretching per la fascia lata in modo da stimolare un'attività circolatoria più efficiente".

di VANESSA PERILLI 12/06/2018



Urplash (Greg Kantra)

Si annidano lì, tra le cosce e i glutei. Depositi adiposi ben localizzati, eterno problema delle donne dalla conformazione "ginoide", la **culotte de cheval** possono però essere eliminate o contrastate grazie a esercizi ad hoc, a una dieta sana, in particolare detossinante e drenante, e a trattamenti mirati.

SHEIN
COMPRA ORA >

ALTRI DA

Wellness e Fitness



Culotte de cheval - esercizi. "Questo problema riguarda la zona dei glutei e della fascia lata. Per agire in queste aree dà buoni risultati fare degli affondi per 15 minuti (1) prima di iniziare un'attività cardio come la corsa o il nuoto (2). In questi casi è consigliato tonificare i muscoli antagonisti, quindi gli **adduttori**, e fare in modo meticoloso lo stretching per la fascia lata (3) in modo da stimolare un'attività circolatoria più efficiente e riuscire così a drenare i liquidi che ristagnano in questo distretto corporeo dando subito l'aspetto meno voluminoso e permettendo ai grassi di essere mobilizzati. Inoltre, io sprono sempre le mie clienti a bere molta acqua e a ridurre drasticamente il consumo di sale, insaccati e alcol, a smettere di fumare e a indossare il meno possibile indumenti troppo stretti e tacchi alti. In punta di piedi, infatti, i glutei sporgono all'indietro, le gambe restano semi piegate, la spina dorsale tende a scaricare il peso sulla pianta del piede posizionando il bacino in avanti e favorendo un ristagno di liquidi e di grasso nella zona tra il gluteo e la coscia", spiega Andrea Carollo, personal trainer di molte celebs.

Culotte de cheval - dieta. "L'accumulo adiposo all'altezza di glutei e cosce può derivare da un fattore genetico-costituzionale, essere aggravato da pubertà, gravidanza e menopausa e comparire in concomitanza a obesità e disfunzioni ormonali. Tra i suoi fattori scatenanti citiamo l'ipotiroidismo, le disfunzioni epatiche e le terapie ormonali mentre tra gli aggravanti scatenanti possiamo annoverare il fumo, la sedentarietà, l'utilizzo di abiti stretti e un forte consumo di cibi salati e alcol", ci spiega la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista e diet coach. Cosa (non) mangiare quindi? "Semaforo verde a frutta e verdura - saziano, apportano vitamine e sali minerali - e ad alimenti ricchi di potassio come finocchi, carciofi, banane e stoccafisso. Bere almeno due litri al giorno di acqua povera di sodio a digiuno per favorisce la diuresi e le funzioni intestinali. Carboidrati in giusta quantità, proteine con moderazione, pochi grassi, pochi zuccheri e poco sale. Il sodio, infatti, trattiene l'acqua all'interno dei tessuti, contribuendo alla ritenzione idrica e influenzando negativamente sul problema cellulite", conclude Macorsini.

Culotte de cheval - trattamenti. Se l'attività sportiva, soprattutto in acqua, e il linfodrenaggio sono molto utili per contrastare la **cellulite**, anche i soin estetici possono essere di grande aiuto. Con **Endermologie**, tecnica brevettata da **LPG**, è possibile, infatti, stimolare meccanicamente in modo del tutto naturale, non invasivo e non aggressivo, la pelle, permettendo di riattivare naturalmente il metabolismo delle cellule. "Grazie al manipolo del nuovo macchinario **Cellu M6 Alliance**, composto da un rullo e da un'aletta motorizzata combinati a un'aspirazione sequenziale, si svolge un'azione contemporaneamente snellente, drenante e rassodante. Inoltre, con un unico trattamento, si attiva il **destoccaggio delle adiposità resistenti** e localizzate come quelle caratteristiche della zona gluteo-femorale, i grassi resistenti vengono eliminati, la pelle rassodata e i liquidi in eccesso drenati. Consiglio da sei a 12 sedute a seconda dei singoli casi più una seduta al mese per ottimizzare e mantenere i risultati ottenuti (ogni seduta ha una durata di 30 minuti e costa circa 90 euro, ndr). Suggesto anche di iniziare con una fase di attacco di più sedute alla settimana per un mese, per creare un risveglio cellulare efficace. Dopo questo periodo, sarà sufficiente una seduta al mese per preservare e consolidare i risultati", spiega Joice Rodrigues, direttrice dell'istituto medestetico Haquos di Milano.



Body Sculpting



Menu speciali a bordo



Wool Yoga

LEGGI ANCHE