



BEAUTY

La remise en forme è

DOLCE

Tonicità, leggerezza, grazia e tanta energia, oltre a linee definite e curve scolpite. È questo il mix che rende un corpo più attraente di altri, anche se non è perfetto e ha qualche rotondità.

Basta migliorare il portamento, sgonfiare e rassodare dove serve, alleggerire le gambe per vedersi subito meglio.

In poco tempo e a costo zero. Con creme mirate, cibi buoni, esercizi e massaggi all'insegna della gentilezza

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI DARIA MANZINI

SNELLISCI I PUNTI GIUSTI con l'aiuto di fibre ed elettroporazione

Quando il grasso si concentra in certi punti, mangiare meno è controproducente. «Rischi solo di accentuare le sproporzioni dimagrendo dove non occorre, mentre dovresti evitare gli squilibri alimentari, che poi si trasformano in estetici», chiarisce Evelina Flachi, specialista in scienze dell'alimentazione a Milano e presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare. «La circonferenza dell'addome (oltre 88 centimetri predispone a problemi cardiovascolari) la riduci limitando i grassi saturi di carni rosse e derivati animali. Importante anche l'apporto di fibre: pane e pasta integrali favoriscono il transito intestinale e saziano. Per smaltire i cuscinetti di fianchi e cosce sostituisci il sale con rosmarino o zenzero, benefici per la circolazione, e stai attenta agli zuccheri.»

IL CONSIGLIO EXTRA

«Creme e trattamenti sono fondamentali perché agiscono localmente, migliorando la struttura epidermica», afferma Andrea Romani, dermatologo a Milano e Montecatini Terme. Cerca di favorire l'assorbimento delle sostanze funzionali con il massaggio e formule a base di principi attivi microincapsulati. «Dal medico un sistema per veicarli più in profondità è l'elettroporazione. Il cocktail di ingredienti vasoattivi e lipolitici, caricato elettricamente con il passaggio di un apposito manipolo, arriva fino al derma». ►



Settimanale



Data 05-06-2019

Pagina 102/06

Foglio 2 / 4



Gavin O'Neill / Trunk Archive / Model: Michelle Bagarra, IG: @michellebagarra

095140

BEAUTY

CORREGGI LA POSTURA

con il training da divano per pigre

Associare creme a esercizi posturali regala grandi soddisfazioni. «La corretta postura armonizza subito la figura», assicura Anna Baiamonte, titolare del centro Estetica di Ribera, Agrigento.

«Fai questo esercizio tutti i giorni: eretta, posiziona sotto la pianta di un piede, dal secondo dito alla base del tallone, un bastoncino del diametro di uno o due centimetri. Mantieni l'appoggio due minuti, posa il piede a terra e concentrati sulle sensazioni del corpo, prima di ripetere dall'altra parte».

Per allungare la schiena e sciogliere le contratture muscolari, sdraiati a terra con le ginocchia flesse.

Appoggia una pallina da tennis sotto il gluteo destro e, senza perdere il contatto con la pallina, contrai e rilascialo, poi fletti il ginocchio destro verso il petto e muovi il piede; ripeti dall'altra parte.

IL CONSIGLIO EXTRA

Sei pigra? Prova l'allenamento della fitness guru della Tv Jill Cooper. In piedi sopra un cuscino rimani 15 secondi con un piede sollevato per stimolare la circolazione, e porta indietro la gamba 10 secondi per rassodare i glutei. Distesa sul divano stringi il cuscino tra le ginocchia 10 volte per tonificare l'interno cosce. Con il manico della scopa dietro le scapole, cinque minuti di torsioni del busto assottigliano la vita e raddrizzano la schiena.

DRENA ED ELIMINA

tossine e ristagni sbloccando il bacino

Stress ed emozioni negative bloccano il bacino, creando un ingorgo circolatorio e linfatico che

altera il tessuto connettivo, in favore dell'adiposo. Per questo mantenerlo sciolto e centrato è il punto di partenza di ogni programma anticellulite.

Con i piedi alla stessa larghezza delle spalle e le ginocchia flesse inspira spingendo indietro il bacino, ed espira portandolo in avanti, a ritmo lento. Tieni presente che le movenze sinuose dei fianchi ne migliorano la scioltezza. Prova una figura base della danza del ventre, che si chiama *otto orizzontale*: con il bacino parallelo al pavimento, gambe e spalle ferme, punta l'anca destra in avanti e la sinistra indietro e viceversa, disegnando l'8.

IL CONSIGLIO EXTRA

Quando applichi la crema, concludi con leggere pressioni per stimolare lo scorrimento della linfa. Appoggia la mano sull'anca con le dita aperte sulla zona inguinale, fai movimenti delicati dall'esterno verso l'interno e premi il palmo appena sopra la zona pubica. In questo modo stimoli i punti che favoriscono la diuresi e l'eliminazione delle scorie.

TONIFICA LE GAMBE

con creme a base di arnica ed escina

Caviglie e polpacci tendono a gonfiarsi e ti senti stanca e appesantita? Cammina il più possibile scalza, per favorire la risalita del sangue. La sera massaggia le gambe con una crema a base di escina vasoprotettiva, arnica decongestionante e centella drenante. L'immersione in acqua termale arricchita di ozono antinfiammatorio, seguita dalla maschera di fango freddo è un vero toccasana per gli arti inferiori. «Il passaggio caldo freddo crea una ginnastica vascolare, il peso del fango sprema gli edemi linfatici, mentre il plancton termale migliora ▶



1. Acido glicolico e microsferi vulcaniche levigano e idratano sotto la doccia, Scrub & Peel Corps Laboratoires Filorga (26,90 euro).
2. Nutre e tonifica la cute con estratti di mandorla di Avola e noce verde del Veneto, Crema Corpo Idratante Irruption Vagheggi Phytocosmetici (36 euro).
3. Succo di melone, guaranà e curcuma per l'integratore che si prende per 14 giorni contro la cellulite, Stop Peau d'Orange Jour & Nuit Express J14 LPG (39 euro).
4. Polvere di nocciolo di albicocca e vero carbone, Sapone Detox 100% Vegetale Carbone Attivo Equilibra (2,15 euro).

BEAUTY

il microcircolo», spiega il dermatologo. Utilizza fanghi freddi anche a casa, dopo un bagno di dieci minuti a 38 gradi con tre manciate di sale sciolte.

IL CONSIGLIO EXTRA

Concediti un pediluvio a fine giornata. In una bacinella di acqua tiepida aggiungi cinque gocce di olio essenziale di lavanda o rosmarino. Quando i piedi sono asciutti percorri la pianta con una pressione rotatoria del pollice oppure delle nocche, soffermandoti sui punti più sensibili, poi tira piano e fai ruotare ciascun dito.

RASSODA LA PELLE

con spazzolature a secco e proteine

«Quando l'epidermide è rilassata l'adipe si espande e la trama cutanea si allenta, formando dei buchetti che, a torto, sono scambiati per cellulite», rivela Andrea Romani. «Un buon apporto proteico, unito all'attività fisica, mantiene toniche le fibre muscolari che sostengono la cute», ricorda Evelina Flachi. Ma quali sono le proteine più utili a tavola? Quelle di pesce, cereali più legumi, carni bianche e uova, di queste ultime utilizza solo l'albume: privo di colesterolo contiene albumina, che è molto ricca di amminoacidi.

IL CONSIGLIO EXTRA

La spazzolatura energizza e migliora la texture della pelle. Si effettua sul corpo asciutto con una spazzola da bagno oppure con un guanto in seta grezza. Parti dalla pianta del piede destro e risalisci lungo la gamba con movimenti a spirale, lavora il gluteo tirandolo verso l'esterno, tratta il braccio destro dal dorso della mano alla spalla. Ripeti tutta la sequenza sull'altro lato.

PIANTE MODELLANTI

da massaggiare e bere come infusi

Gli estratti vegetali fanno la parte del leone nei cosmetici per il corpo. Per sfruttarne la potenzialità puoi applicarli o berli sotto forma di infuso.

«Opta per centella asiatica ed equiseto per combattere la ritenzione idrica, la prima drena e stimola il collagene», suggerisce Maria Fiorella Cocco, fitoterapeuta e naturopata a Milano.

In 120 millilitri di acqua bollente versa un cucchiaino di centella e lasciala 10 minuti, poi bevi. Sulla pelle applica il mix ottenuto da una capsula di estratto secco in 50 ml di crema neutra e cinque gocce di olio essenziale di arancio amaro.

«Lequiseto è un concentrato di minerali, flavonoidi e saponine che favorisce l'eliminazione delle scorie.

Lascia in infusione uno o due cucchiaini in 150 ml di acqua bollente per cinque minuti. Diluisci l'infuso in quattro cucchiaini di argilla verde, da applicare con un pennello sui punti critici. Una volta asciutto puoi risciacquare».

Il rusco con le sue ruscogenine protegge i capillari.

Versa due cucchiaini del rizoma in 150 ml d'acqua bollente, lasciali 10 minuti e bevi. Con le garze imbevute nel decotto, puoi fare impacchi alle gambe per contrastare il ristagno linfatico. Anche l'ippocastano, ricco di escina, rinforza le pareti dei vasi sanguigni. Versa 25 gocce di macerato glicerico in due dita d'acqua, mentre per le spugnature aggiungine 50 gocce a 200 ml di acqua fredda.

IL CONSIGLIO EXTRA

L'olio essenziale di limone attiva il metabolismo.

L'infuso lo ottieni lasciando, in 150 ml di acqua bollente, la buccia di mezzo limone biologico e una fettina di zenzero per cinque minuti. ▣



1. Agisce su smagliature e secchezza cutanea con camomilla, vitamina E, oli di mandorle dolci e vinaccioli italiani, Olio Attivo Elasticizzante B Lift Syrio (22 euro).

2. Tutto green a base di noce di cocco e cannella deterge viso, corpo e capelli, Gel Doccia Detox Energizzante Bio Spa Gel Salin de Biosel (39 euro).

3. Cellule staminali di buganvillea e microperle dall'effetto glow per l'edizione limitata Anniversario 30 Anni, Crema Rassodante Intensiva Plus Collistar (33 euro).

4. Antiage, sublima la pelle con attivi idratanti e ossidanti, Body 24 Hour Valmont (156 euro).