



MERCOLEDÌ, MARZO 6 2019 | Home Disclaimer



Xtreme Informatica
Screen Protector PS
3.99 € **4 €** -5%
Webster.it



Tacens Ventola da Case
Tacens 3AURAI19 9 cm
17 €
Thefoxone.it



BatteryUpgrade Lenovo
IdeaPad U150-6909H9J
86 €
BatteryUpgrade.it

Home **Body Building** Energia Fisica Fitness Palestra Pilates Yoga Canale Video

BREAKING NEWS CONVEGNO NAZIONALE SULLO STAMBECCO AD ALBINO: UN SUCCESSO A CURA DI UNCZA E FEDERCACCIA BERGAMO

Home / Body Building / Le diete non sono tutte uguali. Se vuoi perdere peso guadagnando in bellezza punta su un regime ricco di vegetali

LE DIETE NON SONO TUTTE UGUALI. SE VUOI PERDERE PESO GUADAGNANDO IN BELLEZZA PUNTA SU UN REGIME RICCO DI VEGETALI

Body Building

Arriva la primavera e l'attenzione si sposta sul corpo: proliferano i libri sulle diete, le pubblicità ti ricordano che è ora di pensare a ridurre i rotolini, i pantaloni che l'anno scorso chiudevi senza problemi ti dicono che sì, è tempo di dimagrire. In realtà, mettersi a dieta adesso è il modo migliore per arrivare in forma all'estate senza troppo stress, ma ora che hai iniziato intorno a te vedi solo "No": no allo zucchero nel caffè, no agli amati cupcake, no all'aperitivo rinforzato con le amiche... E ti pesa. È un momento cruciale: i risultati hanno bisogno di tempo per farsi visibili, tutto sta a trovare un modo per gratificarti e, in questo senso, i cosmetici ti possono aiutare. Prima di tutto, usa un approccio positivo: circondati di sì. Sì a prenderti cura di te, sì alle strategie beauty che velocizzano i risultati, sì a coccole casalinghe e professionali. In fondo, se Karl Lagerfeld perse 40 chili per entrare nei completi Hedi Slimane, tu puoi farcela a liberarti di quelli che ti separano dalla chiusura della lampo dei jeans.

MANTIENI IL TONO CUTANEO Mentre perdi peso, per mantenere la cute elastica e prevenire smagliature e cedimenti (specie in zona seno), esistono diverse soluzioni, in fiale, in crema, in gel da applicare su seno e décolleté e far assorbire con lievi massaggi circolari che seguono le forme e risalgono verso il collo. La novità sono le formule in patch: «Svolgono la funzione tonificante e rassodante rilasciando i principi attivi per più ore di seguito», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. Gli ingredienti da ricercare? «Vitamine A ed E, dalle proprietà antiage e antiossidanti, estratto di luppolo e kigelia, ricchi di fitoestrogeni che contrastano la perdita di tono, centella elasticizzante, echinacea tonificante», elenca il cosmetologo. Anche le spugnature fredde contribuiscono a mantenere la compattezza della zona e puoi farle sotto la doccia: disegna un 8 con getto di acqua fredda alternato a uno di acqua tiepida per 3 volte. Per quanto riguarda il resto del corpo, specie zona interno coscia e braccia, scegli le creme rassodanti: «Ricerca nelle formule attivi come peptidi, fitoestrogeni e fitosteroli, oltre ad agenti nutrienti (karité, argan), filmogeni e tensori (alghie, proteine del grano) ed elasticizzanti (collagene)», consiglia Borellini. Applica il rassodante due volte al giorno, mattino e sera non solo nel periodo del regime alimentare, ma anche dopo, in modo da aiutare i tessuti ad adattarsi al tuo nuovo peso.

PREVIENI LE SMAGLIATURE Spesso responsabile delle strie non è solo il rapido dimagrimento, ma anche lo stress: «Un'eccessiva produzione di ormoni steroidei dalle ghiandole surrenali attaccano le fibre connettivali e le strutture proteiche, provocando rapidi cedimenti dell'impalcatura cutanea», mette in guardia il cosmetologo Umberto Borellini. «Una delle scoperte sulla pelle più affascinanti è stata la sua caratterizzazione come organo endocrino indipendente. Questo significa che può produrre il proprio cortisolo, gli estrogeni, il testosterone e addirittura le endorfine in totale autonomia. La ricerca su questo straordinario meccanismo continua, ma è certo che gli ormoni della pelle possono essere bilanciati anche dall'esterno», sottolinea la dottoressa Claudia Aguirre, neuroscienziata. Diventa allora importante non solo idratare e nutrire la pelle (olio di jojoba o di mandorle), fare il pieno di antiossidanti (vedi box a pagina 38), prendersene cura e massaggiarla quotidianamente, ma dare spazio a ciò che alleggerisce il carico dello stress quotidiano: ridere, parlare con un'amica, praticare la meditazione o lo yoga. E per amplificarne ulteriormente

IN PRIMO PIANO



IN PRIMO PIANO



TAGS POPOLARI

2017 2018 2019 **Allenamento**
 america amore bambini bellezza **bene**
 benessere comune **Corpo** dieta
 donna donne energia esercizio estate facebook
fisico fitness gara italia italiano massa
 medico mentale muscoli natura naturale
 naturali **palestra personal pilates**
 prestanza fisica salute sesso spazio mentale
sport trainer usa viaggi viver vivere **yoga**

ULTIME IN BODY BUILDING

i benefici concediti la coccola delle coccole: un appuntamento regolare in istituto per un massaggio specifico che ti aiuti a detossinare il corpo e infondere serenità. Tra questi, vale la pena provare Body Strategist Fango Termale Grotta Giusti proposto da Comfort Zone: «È un trattamento che rimiralizza i tessuti, conferendo compattezza, mentre l'azione termogenica delle acque termali allevia le tensioni muscolari», spiega Mirko Frigierio, titolare del Comfort Zone Space Milano Fiera ed esperto di estetica. «Il protocollo prevede una fase introduttiva e antistress con un blend di aromi rilassanti, poi l'operatore massaggia sul corpo uno scrub rivitalizzante per preparare la pelle all'applicazione del fango caldo a base di acqua termale, alghe e limi marini dall'azione rivitalizzante. Durante i 20 minuti di tempo di posa, un massaggio del cuoio capelluto induce un profondo rilassamento. Si conclude con la rimozione del fango e un massaggio elasticizzante con un olio a base di tamanu, mandorle, centella asiatica e vitamina E». Il tutto dura 50 minuti e costa 80 €.

AIUTA LA LIPOLISI Mentre il tuo corpo si sta ridisegnando, lo puoi aiutare levigando cuscinetti e rotolini. Snellenti, rimodellanti, anticellulite, drenanti: le specialità sono tante, scegli quella più adatta alle tue esigenze e ricerca i principi attivi specifici. «Caffeina, cola e tè verde hanno azione lipolitica, perciò aiutano a ridurre le adiposità localizzate; la centella asiatica, il rusco e l'escina sono drenanti quindi facilitano l'eliminazione dei liquidi in eccesso e aiutano a "sgonfiare"; zenzero e menta stimolano il microcircolo», elenca il cosmetologo Umberto Borellini. Se poi a tutto questo si aggiungono texture piacevoli da massaggiare e di facile assorbimento si crea un circolo virtuoso: più sei costante e più rapidi e visibili si fanno i risultati. Anche i massaggi in istituto ti possono aiutare a scolpire le forme come le desideri. Se credi nella tecnologia e vuoi agire su zone specifiche come le culotte de cheval, punta sull'innovazione. Come CelluM6 Alliance **Endermologie** by LPG, una tecnica indolore di stimolazione meccanica della pelle che attiva la lipolisi naturale e rassoda i tessuti grazie a un manipolo brevettato che esegue un'aspirazione sequenziale sul tessuto adiposo. Una seduta di 20 minuti costa da 50 €.

RIDEFINISCI L'OVALE Nel corso della dieta, specie se drastica, ti accorgerai che anche il volto perde volume: un'ottima notizia se si tratta di eliminare un accenno di doppio mento, ma mantieni la pelle elastica e preveni il cedimento cutaneo non lesinando sugli "aiutini" o meglio i booster in gocce da utilizzare al bisogno. «In questo caso i tuoi alleati sono collagene, elastina, peptidi rassodanti che ti aiutano a mantenere turgore e definizione all'ovale del viso: le fibre elastiche, infatti, permettono alla pelle di riprendere la forma via via che le rotondità si attenuano», sottolinea il cosmetologo Umberto Borellini. Si applicano dopo la detersione e prima del duo siero+crema. Attenta, però: non sostituiscono la tua beauty routine, la integrano con un gesto supplementare. E le loro consistenze fresche, di assorbimento rapido, sono un piacere che è facile concedersi. Specie se al piacere seguono i risultati, come accade per questi cosmetici super-concentrati. Un'ulteriore coccola è rappresentata dall'abbinamento maschera-massaggio: «Le maschere in alginato determinano un abbassamento della temperatura cutanea che induce una ridefinizione dell'ovale. Unite al massaggio dell'estetista creano un ulteriore effetto lifting», spiega l'esperto. Da provare il rituale Méthode Mosaïque Modelante proposto dagli istituti Maria Galland. «Comprende una sequenza di movimenti manuali combinati con cosmetici ad hoc. Momento clou del trattamento è una maschera-calco che viene applicata su tutto il viso, compresa la bocca», spiega Serena Galatà responsabile marketing del marchio. «La maschera all'argilla rosa è ricca di oligoelementi dall'effetto antiage; realizzata per l'uso esclusivo in cabina, stimola i processi biologici della pelle e ha un effetto liftante», dice Galatà. Costa 130 € e dura 90 minuti.

Fonte: Google News – Cura del Corpo site-controcoptertina.com

Tags [BEAUTY](#) [BELLEZZA](#) [BENE](#) [BORELLINI](#) [CELLULITE](#) [CORPO](#) [COSMETICI](#) [COSMETOLOGO](#) [DIETA](#) [ESTATE](#) [GUADAGNANDO](#) [MASSA](#) [MASSAGGIO](#) [NATURA](#) [NATURALE](#) [PERDERE](#) [PRIMAVERA](#) [RISULTATI](#) [SOLUZIONI](#) [USA](#) [VEGETALI](#) [YOGA](#)

Precedente
 << Bar eSports, un caffè con...
 Daniele Bossari

ARTICOLI CORRELATI

Bar eSports, un caffè con...
 Daniele Bossari

Empowerment, informazione,
 accesso alle cure: le 'armi'

Champions League, le
 pagelle di B.Dortmund-
 Tottenham: dominio Sissoko

Le diete non sono tutte uguali. Se vuoi perdere peso guadagnando in bellezza punta su un regime ricco di vegetali

Bar eSports, un caffè con...
 Daniele Bossari

ULTIME IN ENERGIA FISICA

Piermarco, 60 anni e un fisico da culturista: "Il segreto è nella testa"

Gigi Hadid: ecco i suoi esercizi per scolpire le gambe
 | Sky Mag

ULTIME IN FITNESS

Apple Siri, comandi rapidi utili per salute e fitness

Nuove offerte di lavoro nella Marsica, centro fitness cerca due istruttori. Ecco come candidarsi

ULTIME IN PALESTRA

Proseguono le iniziative riguardanti la Continuità e l'Accoglienza che coinvolgono gli alunni dell'Istituto Comprensivo

Eni presenta #CAMPIONIdivITA

ULTIME IN PILATES

Apple Siri, comandi rapidi utili per salute e fitness

Nuove offerte di lavoro nella Marsica, centro fitness cerca due istruttori. Ecco come candidarsi