

MODA

BEAUTY

GUIDE

AGING

SHOP

FITNESS

Gli esercizi per il punto vita: i metodi infallibili e i migliori workout su Instagram

DI ALICE ABBIADATI



Un addome tonico e snello è il desiderio, neppure tanto segreto, di molti. È possibile raggiungere il risultato con esercizi facili, outdoor o indoor. Basta portare lo smartphone

02 Agosto 2021

2 minuti di lettura

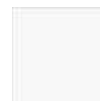
Molte donne sono alla ricerca di esercizi che permettano non tanto di dimagrire ma piuttosto di assottigliare il punto vita, e un motivo c'è. Eredità dell'estate, spesso, insieme a cocktail e pasti gourmet è la pancia, che per le donne - insieme alle *culotte de cheval* - è la zona più critica; spesso la si vorrebbe più asciutta e in forma.

Per non farvi impazzire nel tentare esercizi faticosi - e magari sbagliati, specie per la postura - pescati a caso nel web, abbiamo raccolto per voi qualche suggerimento utile e "sano". Anche da Instagram, visto che il workout 4.0 avviato nel periodo di lockdown continua a piacere.

Trattamenti

Per avere un addome da urlo sono consigliati anche i trattamenti in salone, non chirurgici. Come [LPG Cellu M6 Alliance](#), naturale e indolore, che combatte i grassi addominali resistenti e localizzati e, nel frattempo, rassoda la pelle.

LEGGI ANCHE



Jeans: dalla salopette ai jeggings storia dell'indumento più amato della moda



Trucco in spiaggia: sì o no? Guida per non rinunciare al make up in riva al mare



Ricci d'estate: la guida per prendersene cura