

**BREAKING NEWS** Le sfaccettature della Donna nell'Arte

Home / Body Building / Cura del corpo: novità, trattamenti e strategie per eliminare la cellulite e rimettersi in forma

## CURA DEL CORPO: NOVITÀ, TRATTAMENTI E STRATEGIE PER ELIMINARE LA CELLULITE E RIMETTERSI IN FORMA

Body Building

Remise en forme. I cosmetici di ultima generazione

sfoglia la gallery

Ci risiamo: "rimedi efficaci contro la cellulite" registra un +3250% di ricerche Google, "trattamenti urto cellulite" + 400%, "corsa e cellulite" +250%, per non parlare di diete, ricette light ed esercizi fitness di ogni tipo. La Rete è lo specchio di ciò che interessa alle donne in questo periodo dell'anno: rimettersi in forma, abbandonare maglioni e collant e accogliere, fisicamente pronte, la nuova bella stagione. Esempi ispirazionali non mancano, specialmente via social: da Jennifer Lopez che a 49 anni sfoggia addominali da atleta a "Emrata" che non perde occasione per mostrare curve da pin up con la scusa di pubblicizzare la sua linea di costumi da bagno, passando per le top di Victoria's Secret che si affannano alla Dogpound, la palestra più cool di New York, a Cindy Crawford che preferisce invece running e salto alla corda nella sua villa a Malibu. Lo star system è già in movimento. Come ogni anno, ci vuole metodo, e meglio se integrato da più fronti. E i risultati si vedono, anche in un mese.

1) Primo step: un trattamento urto

È sempre la soluzione migliore: affidarsi a delle mani esperte per iniziare in maniera ottimale e calibrata sulle proprie esigenze il processo di remise en forme. C'è l'imbarazzo della scelta, ma tra le novità più interessanti ci sono alcuni protocolli dalle promesse allettanti. È il caso dei pacchetti da 5 settimane firmati Germaine de Capuccini, brand spagnolo di cosmesi professionale ultra tech: si inizia in istituto (ma anche in tutte le palestre Virgin d'Italia) con un trattamento corpo mirato di almeno 45 minuti con i prodotti "Perfect Forms", focalizzandosi su tre obiettivi-sfida: dimagrire, definire, rassodare. A seconda del piano personalizzato, viene fornita un'apposita App, braccialetto da smart fitness connesso e pacchetto di trattamenti cosmetici ad uso domestico: sarà lo smarphone a seguire e monitorare step by step le seguenti settimane suggerendo durante la giornata piano alimentare, esercizi fitness da fare, tempi e modi di applicazioni delle creme. I pacchetti, compresi di trattamento iniziale, spaziano dai 500 ai 600 euro e promettono fino a due taglie in meno in cinque settimane.

### 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 medicina medico mentale  
muscoli **natura** naturale naturali  
**palestra** personal pilates  
salute sesso spazio mentale **sport** trainer  
usa viaggi viver vivere **yoga**

### ULTIME IN BODY BUILDING



Le sfaccettature della Donna nell'Arte



Alto Adige, una primavera di benessere a km zero

### ULTIME IN ENERGIA FISICA

Interessante anche la nuova proposta trattamento intensivo [comfort zone] Body Strategist 3 in 1: in 60 minuti, snellisce, drena e tonifica, con risultati visibili in una sola seduta grazie alle formule cosmetiche ultra attive e all'esclusiva sequenza di movimenti di applicazione. Si inizia con massaggio che stimola la circolazione ed elimina le tossine con le virtù di Massage Oil, un pool di oli essenziali di limone, arancia e menta piperita vitalizzanti ed estratto di edera drenante. Si passa poi a gambe e addome applicando la maschera concentrata termogenica Body Strategist Warm Booster, ricca di una microalga cellulare che "scalfisce" gli adipociti regalando un'azione riducente e rimodellante immediata: lasciata agire, si procede con una sequenza del massaggio intensa e profonda che stimola il tono muscolare e "brucia" i trigliceridi, proprio come succede durante un vero allenamento cardio. Terza e ultima fase, un bendaggio alle gambe per trattare l'insufficienza venosa e regalare un'immediata sensazione di leggerezza, tono e nuova energia.



## 2) Eliminare la cellulite

Se il cruccio principale resta la buccia d'arancia, il più "democratico" degli inestetismi femminili, conviene affidarsi ad un trattamento non invasivo, ma efficace: tra i più ricercati in Google in questo momento, i trattamenti **LPG**. La novità, il protocollo **Cellu M6 Alliance**, è eseguito con un manipolo brevettato con un rullo motorizzato che va a stimolare le zone critiche con un esercizio meccanico ultra mirato. Una sorta di aspirazione e seguente massaggio indolore che aiuta a rompere i grassi, rendendo quindi il tessuto adiposo meno fibroso, e riattiva il sistema circolatorio venoso e linfatico. Possono bastare tre sedute per vedere effetti su gambe e lato b simili ad un corso intensivo di GAG.

### 3) La cosmesi si fa "active"

È il fil rouge delle decine di prodotti in arrivo in profumeria e farmacia: formulazioni attive, che stimolano, rassodano, tonificano, drenano, ricompattano, supportano e perfino ottimizzano l'esercizio fisico, mimandone chimicamente i benefici. Super star delle formule, ingredienti "effetto gym": micro alghe, estratti di piante esotiche e tropicali capaci di agire in maniera mirata sugli adipociti, riducendone massa e volume e perfino modificandone l'evoluzione e lo stoccaggio. Non mancano poi i grandi classici delle formulazioni corpo come caffeina, escina, menta, ginseng, drenanti dei liquidi in eccesso, stimolanti del microcircolo e quindi rivitalizzanti e riossigenanti di ristagni e accumuli. Non si può fare a meno anche di scrub ed esfolianti: rendono possibile il concetto di rigenerazione, che passa per esfoliazione, rinnovamento cutaneo e risveglio cellulare, imprescindibili per massimizzare l'efficacia di ogni formulazione attiva.

Se sul podio delle tendenze mondiali in tema wellness, stando all'American College of Sports Medicine (ACSM), è affidarsi alla "wearable technology", quella grande famiglia di dispositivi indossabili come braccialetti, tracker e device che monitorano l'attività fisica, una tendenza simile sembra proiettarsi anche nella cosmesi: vale fare affidamento a formule coach, che supportino, a pelle, tutti i buoni propositi.



### 4) Muoversi!

Secondo una ricerca condotta da Privalia, chi decide di rimettersi in moto dopo mesi di "letargo" invernale punta su principalmente su running (35%) e sessioni di workout in palestra o al parco (28%). Ebay conferma, registrando un picco di vendite stagionali di prodotti, abbigliamento e accessori della categoria "Palestra, fitness, corsa e yoga". Aprile è il mese giusto per ricominciare, complice un calendario di eventi a tema: alla corsa è dedicata la nuova edizione di Run4Me Lierac, il piano d'allenamento al femminile ideato da RCS Sport e Lierac che ha portato, lo scorso anno, più di 3300 runner a al traguardo di 5 o 10 km a Milano. L'appuntamento è per i prossimi sabato mattina, fino al 9 giugno, per sessioni di corsa guidata da trainer esperti.

E per chi volesse fare delle "full immersion" motivazionali, sempre a Milano, in Fiera, dal 4 al 6 aprile va in scena il primo Milano Running Festival, tre giorni di incontri, laboratori, consulenze, attività e sessioni di running all'aperto, oppure, dal 9 al 14 aprile, in piazza Tre Torri a CityLife, Yoga Festival offre un ulteriore programma 24 appuntamenti in sei giorni di Yoga a 360 gradi, dall' Ayurveda, Mindfulness, Vastu, Feng Shui al TaiChi.



4) Nuova luce in viso

Se l'inverno ha lasciato in regalo pelle spenta e ingrignata dai mesi in ufficio, c'è una soluzione che concentra i benefici di un weekend di inizio estate all'aria aperta in 30 minuti, tempo di una pausa pranzo: Venus Glow, un trattamento che sfrutta infusioni intradermiche ad alta pressione, non invasive, per esfoliare, purificare e riossigenare nel profondo la pelle, che ritrova immediata luce. E siccome anche in volto la tonicità muscolare fa la differenza, provate l'oggetto must have delle beauty-aholics di mezzo mondo: il facial roll, il cosiddetto rullo facciale che in pochi minuti al giorno "allena" i muscoli di guance e fronte, distende le rughe, spiana segni d'espressione come un massaggio viso, ma fai da te. I più modaioli? In vendita su QVC, come Glo Pro Rose Quartz Roller, dal Brasile.

#### 5) Integratori mania

Lo rivela l'Osservatorio Non Food 2018 di GS1 Italy che ha analizzato l'andamento delle vendite dei principali mercati nell'area del wellness: sono stati ben 6,3 i miliardi di euro (+2,4% annuo) che gli italiani hanno speso in integratori alimentari, prodotti erboristici ed omeopatici, segmento tra i "best performer" dal 2017. Uno specchio di un concetto di wellness sempre più olistico, che integra fitness, bodycare e cura del corpo (anche) dall'interno. Sempre consigliabile un consulto prima dell'acquisto: c'è il rischio di non riuscire a destreggiarsi fra le migliaia di etichette e ingredienti disponibili sul mercato e online, non sempre adatti o calibrati sulle esigenze di ciascuna. Attenzione anche alle etichette e ai claim, così come alla provenienza degli attivi. SFOGLIA LA GALLERY.

Le creme idratanti di primavera

sfoglia la gallery

Fonte: Google News - Cura del Corpo site-iodonna.it