



OCCHIO AI PUNTI CRITICI

A ognuna le sue curve, siamo d'accordo.
Però, se vuoi evitare di accumulare
rotolini in eccesso, la strategia giusta
è lavorarci tutto l'anno

DI LAURA BELLI

095140

COSCE PIÙ SNELLE

Chi si ferma è perduto! Infatti la sedentarietà, oltre a favorire l'accumulo di grassi, rallenta il microcircolo e il drenaggio dei liquidi. E allora, vai: cammina almeno mezz'ora al giorno a passo sostenuto, sali le scale anziché prendere l'ascensore, e per i piccoli spostamenti in città scegli la bicicletta.

Beauty tips: dopo la doccia, mattino e sera, massaggia un trattamento anticellulite. Parti dalle caviglie a risali lungo i polpacci fino alle cosce (così stimoli la circolazione sanguigna e quella linfatica). Una volta alla settimana, magari nel weekend quando sei più libera oppure la sera davanti alla tv, applica un fango "strizza liquidi" (se la confezione non contiene i gambali, avvolgi le gambe con la pellicola da cucina).



1. Crema Corpo Snellente e Rimodellante di **Maison Bio** (€ 27,95 da Douglas).
2. Coppetta aspirante per massaggio effetto "vacuum" e olio doccia: Pineapple Set di **Cellu-Cup** (€ 25 da Sephora).
3. Monodose con gambali: Activa Thalasso Fango Nero del Mar Morto di **Beautech** (€ 16).
4. Crema drenante e leggings che stimolano la sudorazione: Body Revolution Kit di **Becos** (€ 75).



1



2



3



4

1. Per ridurre ai minimi termini cuscinetti e cellulite: Reducing Crema Termoattiva Rimodellante di **Gerard's** (€ 54).
2. Stimola la metabolizzazione dei grassi: Evolution Shaping Cream di **Hesito** (€ 79).
3. Dopo due settimane, tessuti più tonici e curve ridimensionate: Glutei Up Crema Azione Snellente Rimodellante di **Leocrema** (€ 7,15).
4. Monodose in tre fasi: Body Trainer 30, Programma 30 Giorni Intensivo di **Diego dalla Palma** (€ 69,90).

GLUTEI DA URLO

Per avere un lato B da applausi devi metterci un po' di impegno (fisico). Però gli esercizi per tonificare i glutei funzionano davvero: se ripetuti con costanza, squat, ponte, donkey kicks e slanci laterali in quadrupedia fanno miracoli. Con pochi minuti di fatica al giorno non avrai bisogno di soluzioni d'urto.

Beauty tips: le formule su cui puntare sono quelle che combinano un'azione lipolitica (per contrastare l'accumulo di grassi e cellulite) a una con effetto tensore per risollevarle la "discesa" delle curve. Extra: se puoi, investi nell'acquisto di un elettrostimolatore per la ginnastica passiva, non te ne pentirai.



SENO AL TOP

La sfida anti gravity - a maggior ragione se non sei più una teen e porti una taglia abbondante - richiede attenzioni quotidiane. A partire dalla scelta del reggiseno, che deve contenere e sostenere. In ogni caso, meglio i modelli a fascia alta: non formano i rotolini che poi si intravedono attraverso la maglia.

Beauty tips: l'automassaggio (da sotto il seno verso il décolleté e fino al collo), abbinato all'uso di un siero o di una crema nutriente, andrebbe fatto ogni giorno.

Vietato invece lo scrub meccanico: i granelli esfolianti e lo sfregamento sono troppo aggressivi per la pelle delicata di questa zona. L'alternativa? Passa una spazzola dalle setole morbide (come quelle che si usano per i bebè) dopo aver applicato un olio.



1. Non unge: B (lift) Olio Attivo Seno di **Syrio** (€ 31,90 il kit di due, su qvc.it).
2. Effetto tensore: Defence Body Lifting Crema Rassodante Seno di **Bionike** (€ 27,50).
3. Per pelli sensibili: Smagliature Crema di **Rilastil** (€ 42,90).
4. Siero urto: Più Volume Seno di **Incarose** (€ 28).
5. Ad azione lipo-riempitiva: Patch Seno Volumizzante Rassodante di **Pupa** (€ 52).



1



2



3



4

PUNTO VITA OK
Alimentazione disordinata, sbalzi ormonali, sedentarietà: sono tantissimi i motivi che fanno sballare i centimetri del girovita. Se serve un aiuto in più, puoi ricorrere a un integratore mirato (come Perdita di Peso Brucia Grassi di Equilibra che stimola il metabolismo). Un altro beauty alleato? Una tisana detox: aiuta la digestione e depura l'organismo (perfetta quella al Tarassaco di Erbamea).

Beauty tips: via libera ai trattamenti cosmetici riducenti, ma se segui una dieta devi aggiungere anche formule che migliorino l'elasticità dei tessuti e prevengano il rischio smagliature.



5

1. Rilascia i principi attivi per 8 ore: Trattamento-Patch Rassodante Rimodellante Pancia e Fianchi di **Collistar** (€ 43). 2. Formula bruciagrassi: Gel Lipo Réducteur di **LPG** (€ 49). 3. Emulsione rimodellante termoattiva: Réponse Corps Sculpt Silhouette di **Matis** (€ 60). 4. Previene e mimetizza le smagliature: Works Stretch Mark 24 di **Avon** (€ 13). 5. Idrata e compatta: Q10 Plus Trattamento Rassodante + Rimodellante di **Nivea** (€ 9,40).



IN ISTITUTO

Per tutto il corpo

Rimodella glutei, coscia, braccia, pancia, schiena e décolleté con

il trattamento che, grazie a un macchinario brevettato in grado di adattarsi al tuo corpo, combina compressione e vibrazione (**Endosphere Therapy** da € 80, endosphere.it).

Per cosce e glutei

Prova le onde d'urto acustiche che "rompono" la cellulite e riattivano la circolazione (**Bum Bum Tonic Acoustic Wave** da € 120, dvora.it).

Per il seno

Se l'obiettivo è risollevarlo, vai col taping: adesivi cosmetici che, abbinati un trattamento booster tonificante, agiscono come "tiranti" (**Lift Creator Age&Tone** di *Dibi Milano*, € 30).

Per la pancia

Il potere del freddo congela le cellule adipose e restituisce turgore ai tessuti (**CoolSculpting** da € 600, criolipolisi.allergan.it).