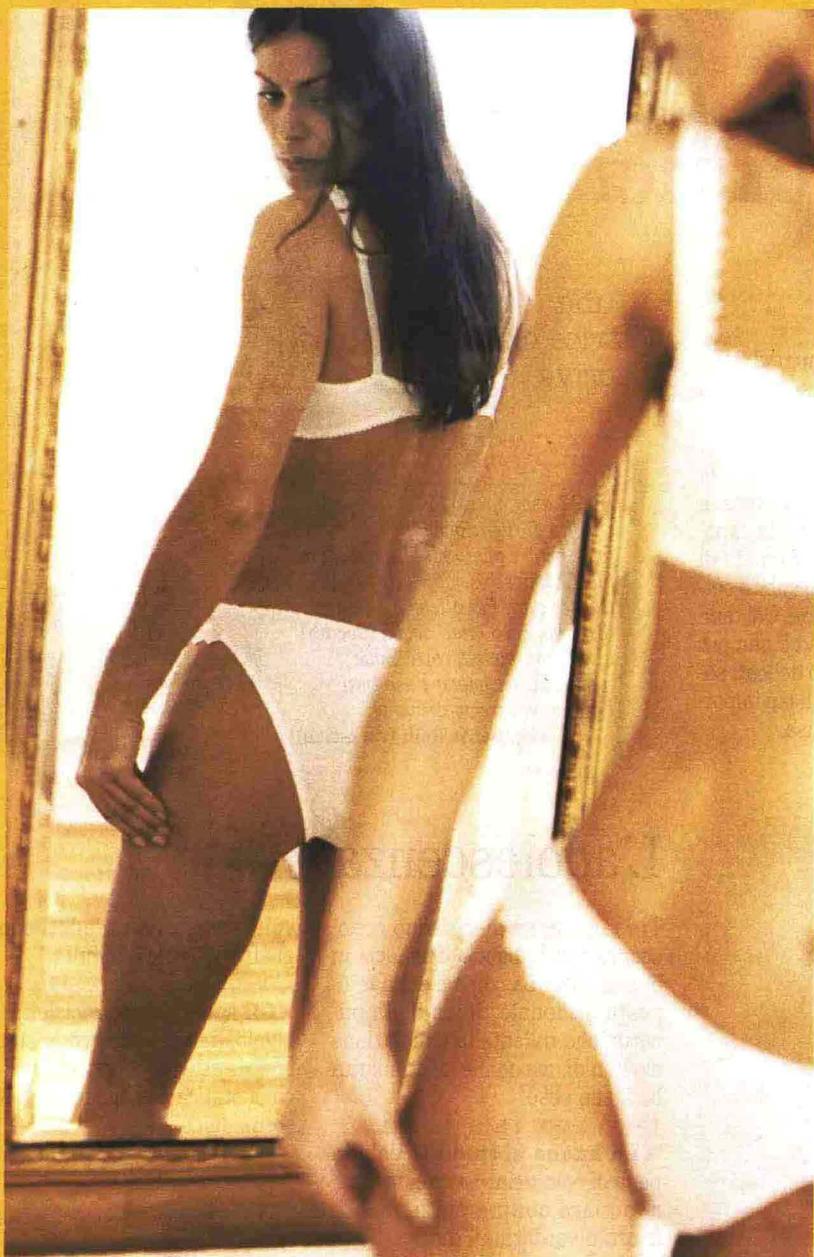


GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

da staccare e conservare



La cellulite? Non è un problema

Combattiamo insieme il nemico numero uno delle donne. Con la dieta anti-ritenzione, il moto, il massaggio e i prodotti mirati. Leggi qui tutto quello che devi fare e sapere. Perché ricorda: se la conosci la eviti

di Paola Oriunno e Silvia Pigorini con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa, **Antonino Di Pietro**, dermatologo, **Maria Gabriella Di Russo**, medico estetico, **Evelina Flachi**, nutrizionista, **Viviana Ghizzardi**, personal trainer

D'estate, lo sappiamo già, i paparazzi non ne risparmieranno nessuna: da Elisabetta Canalis a Manuela Arcuri, da Alba Parietti a Simona Ventura, tutte saranno immortalate in spiaggia, con la cellulite in primo piano. Eppure sono donne molto belle e corteggiatissime. La maggior parte degli uomini, infatti, neanche si accorge di questo inestetismo. Però, visto che la cellulite non è solo un problema estetico, ma il segnale di uno squilibrio dell'organismo, vale la pena di provare a eliminarla. Soprattutto perché, per combatterla, dobbiamo acquisire nuove abitudini (mangiare in modo sano, fare moto, coccolarci con creme e massaggi) che faranno bene al fisico e alla psiche. Cominciamo, perciò, da un mini test da fare davanti allo specchio.

Test: di che tipo è la tua?

Pizzica i glutei, le cosce, le ginocchia (e i vari punti critici) sollevando un lembo di pelle. Osserva la reazione della tua epidermide per capire che cellulite hai.

*** Recente o edematosa** La fossetta che si crea sparisce subito, non senti dolore, la pelle è liscia, rosata. È il primo stadio della cellulite. Se la curi subito, con il movimento e un'alimentazione sana, regredisce senza problemi.

*** A buccia d'arancia o fibrosa** La pelle è rigida, spessa e, dopo che l'hai pizzicata, non torna subito liscia, ma rimane qualche rigonfiamento. È il momento di intervenire, per evitare che la buccia d'arancia diventi cronica.

*** Di vecchia data o nodulosa** La pelle è dura al tatto, al pizzico senti dolore e ci sono "buchi" evidenti. Questa cellulite è più difficile da eliminare, ma si può senz'altro ridurre. Ed è importante farlo, prima di arrivare alla cellulite sclerotica, l'ultimo stadio, ancora più resistente. ➡

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

I passaggi critici della vita

Non c'è un solo "colpevole" per la comparsa della cellulite. Le cause, infatti, sono diverse e spesso concomitanti: una dieta ricca di grassi e cibi salati, lo stile di vita sedentario, il sovrappeso, l'ereditarietà... e poi sì, gli estrogeni. Gli ormoni sessuali femminili giocano un ruolo chiave perché aggravano la ritenzione idrica, limitano la circolazione e riducono la capacità di eliminare il grasso. E la cellulite è formata di cellule adipose, cioè grasso, che si trovano subito sotto la pelle e trattengono acqua come spugne. Col tempo, il tessuto si infiamma e s'indurisce ed è sempre più difficile curarlo. Non a caso, i passaggi delicati sono quelli legati ai tre cambiamenti ormonali più importanti: adolescenza, gravidanza e menopausa.

una
lettrice ci
scrive

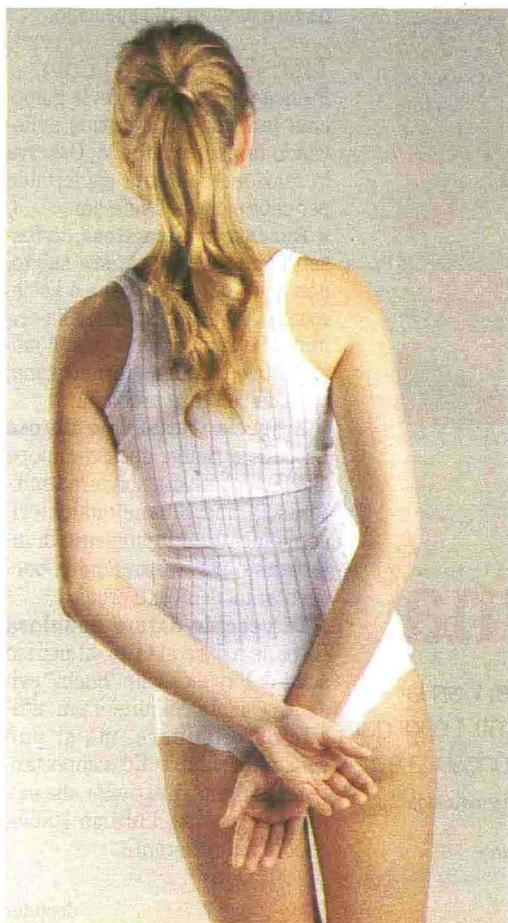
PREVENGO CON LA CORSA E LE CREME

Ho 22 anni, faccio la commessa e soffro di ritenzione idrica, forse perché passo moltissime ore in piedi e indosso sempre scarpe con il tacco alto. Per attenuare questo disturbo, bevo tanta acqua (due litri al giorno), vado a correre due volte alla settimana e uso tutti i giorni una crema drenante.

Margherita Rolfi (via e-mail)



www.ecostampa.it



L'adolescenza

Tre ragazze su dieci fanno conoscenza con la buccia d'arancia in questa fase. La colpa è della tempesta ormonale tipica della pubertà, che rallenta la circolazione dei liquidi, ma anche la familiarità ha il suo peso.

Cosa puoi fare da sola

✳ **Le buone abitudini.** Vale la pena di cominciare a questa età a mangiare cinque porzioni, tra frutta e verdura, al giorno. Tieni anche presente che certi indumenti, come i jeans aderenti, comprimendo il corpo, non ossigenano bene i tessuti e provocano ritenzione idrica (quindi non metterli tutti i giorni). E, quando stai seduta, abituati a non accavallare le gambe (eviterai problemi di circolazione, da grande).

✳ **I prodotti per te.** Ogni mattina applica un gel tonificante a base di caffeina, alghe e centella. Massaggialo con movimenti circolari che partono dalle caviglie e risalgono fino alle cosce e ripeti questo movimento tre o quattro

volte, magari aiutandoti con un guanto di crine o di luffa.

Cosa puoi fare in palestra

✳ **Gli sport giusti.** Bicicletta, pallavolo, danza, aquagym e stepper sono le attività più rassodanti: cerca di praticarle almeno tre volte la settimana.



Tonicanti

Elancyl Offensive Cellulite (Galénic, 32,50 euro): a base di caffeina ed estratti di rami di melo.

Corpo Nuovo Maxi Formato Crema Anticellulite (Deborah, 16,90 euro): con alghe atlantiche.

Getty (2), Corbis (1)

La maternità

Il corpo si trasforma, la pelle diventa più luminosa, ma la cellulite, a causa degli estrogeni, aumenta. Le zone più colpite sono le cosce, i fianchi e le braccia.

Cosa puoi fare da sola

✳ **Cure prémaman.** Intervieni con i trattamenti dopo il primo trimestre di gravidanza. A partire dal quarto mese (e dopo il parto), puoi contrastare gonfiori, edemi e ristagni linfatici con l'attività fisica, come la ginnastica in acqua.

✳ **I prodotti per te.** Le cure che servono a prevenire le smagliature funzionano anche contro la cellulite. Quindi massaggiati tutti i giorni con un olio vegetale (quello di mandorle dolci è perfetto) o con prodotti a base di burro di karité. Prima e dopo il parto è meglio evitare i fanghi a base di alghe (contengono iodio) e le creme a base di tiroxina, un ormone che, in gravidanza e dopo il parto, potrebbe stimolare eccessivamente la tiroide.

Cosa puoi fare dall'estetista

✳ **Il massaggio ayurvedico.** La medicina tradizionale indiana ha nel trattamento rilassante il suo punto di forza. Il massaggio ayur-

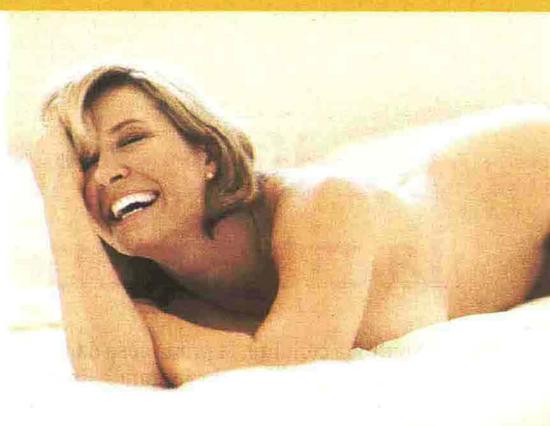


Elasticizzanti

Olio di Mandorle (1 Provenzali, 7,40 euro): rinforza la pelle e previene le smagliature.

Linea Nutriente Karité Crema Corpo (Equilibra, 5,90 euro): ristrutturante e tonificante.

vedico è un valido aiuto per rilassare mente e corpo e, allo stesso tempo, contrastare la ritenzione idrica che causa il gonfiore alle gambe e ai piedi. Puoi fare questo trattamento per tutto il periodo di gestazione, ma evita il massaggio con gli oli essenziali che potrebbero irritare la pelle. Vanno bene, invece, gli oli vegetali di calendula e di sesamo. Una seduta dura circa un'ora. Costo: 50 - 80 euro.



La menopausa

Con il calo degli estrogeni il metabolismo rallenta ed è facile prendere qualche chilo. Anche se la cellulite è un problema tipico del periodo fertile, può succedere che in menopausa si noti di più perché l'epidermide si assottiglia, si svuota ed è meno elastica.

Cosa puoi fare da sola

✳ **Una mano alla circolazione.** Punta su cibi come i frutti di bosco, che proteggono i capillari. Anche la vitamina C contrasta la formazione di cellulite, quindi, via libera a fragole, arance, kiwi, limoni e pompelmo, che sono anche leggermente diuretici. Inoltre, non devi trascurare l'attività fisica. Puoi fare una passeggiata di 40 minuti tutti i giorni, ma lo sport ideale è l'acquagym perché fa bruciare i grassi e tonifica la muscolatura.

✳ **I prodotti per te.** Usa tutti i giorni integratori vegetali a base di centella, rusco e vite rossa, che drenano e rinforzano i capillari, e gambo di ananas, fucus, ginko biloba e tiroxina, che accelerano il metabolismo e riducono le riserve di lipidi. Poi, la mattina, ma soprattutto la sera, massaggia su gambe e glutei una crema anticellulite ad azione drenante e "brucia grassi". Durante la notte, infatti, l'organismo produce una maggior quantità di Gh, un ormone che ha favorisce l'assimilazione del cibo e, quindi, delle scorte di grasso. Inoltre, ogni dieci giorni è importante eliminare le cellule morte con uno scrub esfoliante, che ossigena l'epidermide e favorisce l'assorbimento dell'anticellulite.

Cosa puoi fare dal dermatologo

✳ **Carbossiterapia.** Sono microiniezioni di anidride carbonica che agiscono sul microcircolo e riaprono i capillari chiusi, riattivando la circolazione e drenando. Questo trattamento è tonificante ed elasticizzante. Può essere fatto solo da un medico specializzato. In media servono 6/10 sedute, che durano circa 15 minuti e costano 100/150 euro l'una.



Night & day

Crema Termale Anticellulite (Collistar, 44 euro): scioglie gli accumuli adiposi con alghe e oli essenziali.

Snellente Notte Gel Concentrato (Clinians, 11,99 euro): drenante.

PSICOCONSIGLIO

TU & LEI: NON FARNE UN DRAMMA!

Perché alcune imperfezioni fisiche, anche piccole (come la cellulite), possono condizionare la nostra vita? «È come se dentro di noi ci fosse un giudice severo e punitivo, che non ci permette di avere neanche un piccolo difetto» dice la psicoterapeuta Roberta Cacioppo. «Nell'adolescenza è naturale non accettarsi, ma continuare a dare troppo peso ai difetti anche da adulte può rivelare un senso di inadeguatezza che, di solito, ha origini lontane. Se da piccole non abbiamo ricevuto le attenzioni e il sostegno di cui avevamo bisogno, la nostra autostima ne ha risentito. Allora, non accettare una parte del proprio corpo diventa una difesa: se concentriamo tutta la nostra sofferenza in quel punto, la sensazione di non essere accettate passa in secondo piano e fa meno male».

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

La dieta che combatte la ritenzione idrica

Contro la cellulite, la prima cosa da fare è sedersi a tavola. Ti sembra strano? Eppure, è proprio così. Certi cibi, in particolare quelli molto ricchi d'acqua, sono utilissimi per disintossicare l'organismo, eliminare tossine e far sparire la pelle a buccia d'arancia. Scegli, quindi, frutta e verdura, prodotti genuini e senza conservanti, pane e pasta integrali ricchi di fibre che aiutano la regolarità dell'intestino. E ricorda: per sconfiggere i cuscinetti, sarebbe inutile imporsi una dieta drastica. Perché, riducendo le calorie, non libereresti comunque le cellule adipose dai liquidi in eccesso.

una
lettrice ci
scrive

**MANGIO
INSALATA
TUTTI I GIORNI**

Ho 58 anni, sto cercando di dimagrire un po' e di perdere qualche chilo. Per questo, seguo un'ottima dieta drenante: mangio un piatto di riso a pranzo e, la sera, una bella insalata mista con lattuga, carote e germogli di soia.

Michela Di Pietro (via e-mail)



Le regole base

Per smaltire l'accumulo di liquidi è molto importante evitare l'eccesso di sale (o cloruro di sodio) nella preparazione dei tuoi piatti, ma anche nei condimenti e sulle verdure crude. Non bisognerebbe mai superare i sei grammi di sale al giorno, che equivalgono a un cucchiaino da caffè.

• **Le alternative.** Al posto del sale, abituati a insaporire i cibi con aromi, erbe e spezie: vanno bene origano e timo, di tradizione mediterranea, ma prova anche a usare il cumino, il coriandolo, il curry e lo zafferano.

• **Bevi, bevi, bevi.** Quanto? Un litro e mezzo di acqua al giorno, meglio non gassata e iposodica (lo

leggi sull'etichetta).

• **Addio salame...** Limita i tutti i cibi che contengono in gran quantità sale e conservanti come salumi, cibi in scatola, dadi, formaggi grassi e fermentati.

• **...ma sì a un sorso di vino.** Se scegli quello rosso e novello, e ti limiti a un bicchiere piccolo al giorno, assicurati ai capillari una maggiore protezione. Metti nel piatto anche alimenti ricchi di potassio come l'ananas, che contiene bromelina, un enzima digestivo con proprietà utili a favorire la rimozione di liquidi in eccesso. Ricorda di mangiare la parte centrale più fibrosa, perché ne contiene alte concentrazioni. Per migliorare l'aspetto dei tessuti, consuma spesso alici, sgombri, merluzzi e sogliole: contengono proteine omega 3, iodio e potassio. Per finire, ti saranno molto utili anche i frutti di bosco.

• **Le erbe che ti fanno bella.** Via libera alle tisane, a base di tarassaco, carciofo, betulla, ippocastano e hamamelis che, oltre a drenare, disintossicano. Bevine una tazza al mattino e una la sera.

**PSICOCONSIGLIO
TRANQUILLA, LUI NON LA VEDE**

«A differenza della maggior parte delle donne, gli uomini non sono degli attenti osservatori e sono anche meno portati per i giudizi taglienti. Di solito, infatti, non si fissano su un particolare, ma tendono a prediligere il risultato "d'insieme"» spiega la psicoterapeuta Roberta Cacioppo. «Non è un caso che si accorgano delle nostra cellulite solo quando gliela facciamo notare noi. Inoltre, molti uomini hanno un concetto diverso dal nostro delle rotondità del corpo. Se per noi possono essere un difetto, per loro sono l'espressione della femminilità. Le nostre "morbidezze" possono dare sicurezza e comunicare un senso di accoglienza, perché rimandano a quelle del seno materno. Secondo uno studio realizzato negli Stati Uniti, infatti, sembra che la visione di una donna formosa attivi nel maschio le aree del cervello che producono gli ormoni del benessere».



Una settimana detox

Cosa puoi fare da sola

Se non hai problemi di salute, per una settimana al mese, puoi fare questa dieta antiritenzione, studiata dalla nostra esperta. Puoi combinare tu le varianti, in modo da mangiare, per esempio, pasta e uova a pranzo; minestrone e pesce la sera. Tieni presente che una porzione media è di circa 80 grammi, ma visto che questa non è una dieta dimagrante, puoi decidere tu le quantità in base alle tue esigenze. Due le regole base: i dolci sono vietati e puoi usare solo un cucchiaino di olio a pasto per condire.

✦ **A colazione.** Una tazza di infuso di betulla, una spremuta di pompelmo o agrumi oppure frutta fresca (mirtillo, fragole), tè leggero o caffè d'orzo, un cucchiaino di miele.

✦ **A pranzo.** Pasta o riso con pomodoro e olio crudo; due uova non fritte o pesce ai ferri o al forno, verdura, pane ben cotto senza mollica.

✦ **Lo spuntino.** Una tazza di infuso di ippocastano o di hamamelis, con frutta fresca o uno yogurt magro.

✦ **A cena.** Zuppa di verdura con pasta o riso integrale; carne magra al forno o ai ferri oppure pesce bollito o ricotta vaccina, verdura, pane; ananas fresco.

✦ **Prima di coricarti.** Una tazza di infuso di tiglio.



Drenanti e purificanti

Tè Verde (Equilibra, 3,45 euro): regolarizza l'intestino e contrasta la ritenzione idrica.

Le Tisane alle 6 Erbe (Pompadour, 2,10 euro): depura e attenua la cellulite.

I SANDALI DA PROVARE SUBITO

La cellulite si combatte anche camminando. Soprattutto se ai piedi hai FitFlop, il sandalo wellness che, grazie a una speciale tecnologia, riduce lo stress alla schiena, rassoda i glutei e tonifica i muscoli delle gambe. Nella collezione per la prossima estate, troverai infradito in vari colori (nero, bronzo, oro, argento, bianco) e anche con micro paillettes per un tocco glamour. Costano 69 euro. Info: www.fitflop.it.



Per risultati più rapidi

Cosa puoi fare dal fisioterapista

✦ **Linfodrenaggio.** A differenza di quanto accade negli altri massaggi, nel linfodrenaggio non si utilizzano oli o creme. Le mani del massaggiatore aderiscono perfettamente alla pelle, per individuare e spingere delicatamente gli accumuli di liquidi. Il linfodrenaggio è un trattamento che si può eseguire anche in gravidanza, dopo il primo trimestre. La seduta dura circa un'ora. È consigliabile fare un ciclo di 10 linfodrenaggi una o due volte all'anno in un centro estetico o fisioterapico. Il costo va dai 60 agli 80 euro a seduta.

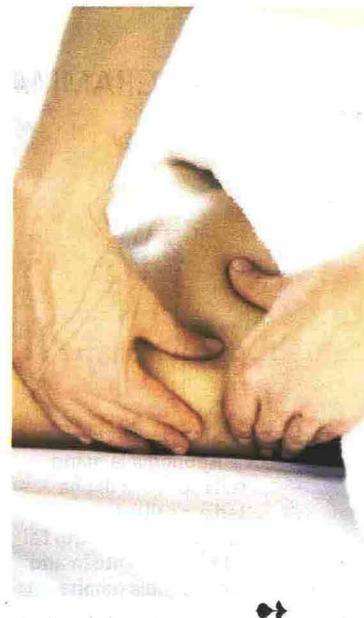
✦ **Pressoterapia.** è una tecnica fisioterapica che consiste nell'infilare due gambali collegati a speciali pompe che li gonfiano ed esercitano una pressione graduata agli arti inferiori. La sua azione sta proprio nello "strizzare" le vene e i tessuti, come se fossero spugne, in modo da favorire il riassorbimento dei liquidi. Una seduta dura circa 45 minuti e costa intorno agli 80 euro. Questa tecnica va fatta per due mesi (ogni 10 giorni circa). L'ideale sarebbe affiancarla al linfodrenaggio.



Tonicare dall'interno

Cell-24h Concentrato in gocce (Collistar, 23,50 euro): drena con estratti di ananas e di pilosella.

Nutriceutika Rimodellante (Natural Projects, 24 euro): snellisce e tonifica con acido linoleico.



GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

Se sei in sovrappeso fai tanto sport

Anche le magre hanno la cellulite (colpisce nove donne su dieci!), però il grasso, soprattutto su cosce e glutei, peggiora la situazione. Infatti, il sovrappeso fa rallentare la circolazione che, a sua volta, incide sulla cellulite. Oltre a seguire una dieta equilibrata (va bene quella di pag. 51), perciò, tonifica i muscoli con l'attività fisica, che previene anche i problemi di cuore e regala buonumore: se sei pigra, aiutati con il fiore di Bach Hornbeam a vincere la poca voglia di muoverti: prendine 4 gocce, 4 volte al giorno.

una
letterice ci
scrive

MI TENGO IN FORMA GRAZIE AL NUOTO

Ho 42 anni e sono sempre stata in sovrappeso. Ultimamente, sto cercando di perdere qualche chilo facendo un po' di attività fisica tre volte alla settimana: nuoto a stile libero e a rana per mezz'ora e dopo mi sento più soda.

Alice Toffoletto (via e-mail)



www.ecostampa.it

Più tonica in 60 giorni

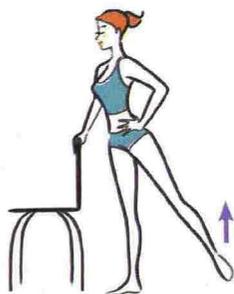
Cosa puoi fare da sola

✳ **Cominciare a muoverti.** Non è necessario iscriverti in palestra, puoi fare molto anche a casa con un po' di costanza. Ti proponiamo due programmi: il primo (nei disegni qui sotto) è pensato per chi è giù di forma e fa poco sport. Si può cominciare facendo la sequenza due volte la settimana, per poi pas-

sare a tre. Negli altri giorni, fai una passeggiata a passo sostenuto di 30-40 minuti. Dopo un mese, passa al secondo programma (nei disegni della pagina a fianco), che puoi cominciare da subito se invece sei già allenata. Ripeti la sequenza tre volte la settimana. Nei giorni in cui non la esegui, nuota, corri o vai in bici per 30-40 minuti.

Masi (1), Illustrazioni di Susanna Spelta

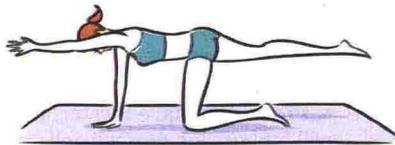
IL PROGRAMMA DEL PRIMO MESE



1 Slanci indietro
Appoggia la mano sulla spalliera di una sedia e solleva una gamba tesa indietro. Fai 30 piccole spinte in alto e poi cambia gamba.



2 Squat a gambe aperte
In piedi a gambe divaricate e punte ruotate in fuori abbassati e poi distendi le gambe. Fai 3 serie da 20 movimenti l'una.



3 Bilancia in ginocchio
Mani a terra, stendi il braccio destro e la gamba sinistra. Mantieni per 30 secondi e poi inverti la posizione. Poi, mani a terra, fai 50 slanci alternati delle gambe verso l'alto.



4 Forbice laterale
Stesa terra su un fianco, testa appoggiata sul braccio, solleva 20 volte la gamba destra espirando e appoggiala inspirando. Ripeti 3 serie per ciascuna gamba.

Per rifinire i punti critici

Cosa puoi fare in palestra

Una volta che ti sarai abituata a muoverti, vedrai che sarà molto più facile continuare a farlo, intensificando l'allenamento. Per perdere qualche chilo e rassodare i punti critici (cosce, glutei e fianchi) basta andare in palestra tre volte alla settimana, a giorni alterni (ricordati, dopo ogni allenamento, di fare sempre 15 minuti di stretching). Ecco il programma da seguire.

✳ **Sulla cyclette ellittica.** È una macchina, con pedali e maniglie per sorreggersi, che fa muovere le gambe in modo alternato, una avanti e l'altra indietro, disegnando un movimento ellittico e simulando lo sci di fondo. Puoi iniziare con una resistenza bassa, per dieci minuti, fino ad arrivare, settimana dopo settimana, a 40 minuti. È un esercizio che tonifica e allunga i muscoli di gambe e glutei.

✳ **Sul tapis roulant.** Rassoda polpacci, cosce e glutei. Anziché

correre, però, è più efficace camminare, per almeno 30 minuti, a 6,5 km all'ora, con una pendenza di 5° o 6°.

✳ **Sulla cyclette** Un allenamento di circa 30 minuti per volta ti permette di bruciare i grassi senza affaticare il cuore. Va bene per rassodare cosce e glutei.



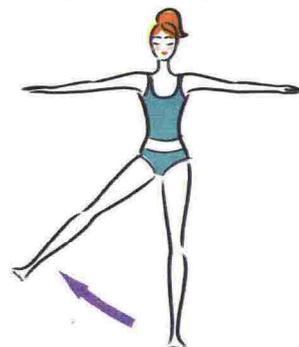
31 €

Rassoda e snellisci

Tonific Minceur Gel-Crema (Nuxe Paris, 31 euro): tonifica con bambù e alghe rosse.

Crema Liposomale Corpo (di Luca Milano, 78 euro): rassoda con olio di jojoba e vitamine.

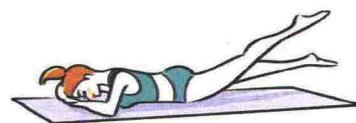
IL PROGRAMMA DEL SECONDO MESE



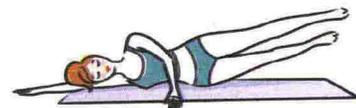
1 Piccole spinte In equilibrio su una gamba solleva l'altra in fuori tenendo i piedi paralleli tra loro. Fai 30 piccole spinte veloci verso l'alto e poi cambia gamba.



2 Su e giù In piedi, gambe aperte e punte in fuori, fai 3 serie da 20 squat. Dopo ogni serie alza 10 volte i talloni da terra restando in equilibrio con le gambe piegate.



3 Nuoto a terra Distesa pancia a terra, braccia piegate, mani a terra e fronte sulle mani, contrai gli addominali e muovi le gambe come se nuotassi per 50 volte. 2 serie.



4 Saliscendi Stesa a terra, su un fianco, solleva la gamba sopra. Poi tenendola ferma alza quella appoggiata al pavimento fino ad unirle. Fai 3 serie da 20 per gamba.

PSICOCONSIGLIO

SE TI PIACI TU, PIACERAI ANCHE AGLI ALTRI

Ogni volta che ti guardi, l'occhio ti cade sulla buccia d'arancia, ti deprimi e... corri a mangiare un cioccolatino per tirarti su. Come spezzare questo circolo vizioso? «Per prima cosa pensa che la cellulite, ma anche il naso un po' pronunciato o le labbra sottili, insomma il tuo aspetto fisico, è solo una delle parti di te che metti in relazione con il mondo» dice la psicoterapeuta Roberta Cacioppo. «È vero, è quella che si nota subito. Ma, se rimani focalizzata solo su un difetto, alimenti il tuo senso di inadeguatezza, rinforzi l'idea che gli altri siano attenti solo a quello e, in più, rischi di renderlo ancora più visibile, vista l'importanza che gli dai. Prova a invertire le cose: scegli uno dei tuoi pregi e valorizza quello. Hai le gambe lunghe (anche se con un po' di cellulite)? Evidenziale con leggings e minigonne. Se impari a guardarti con occhio più indulgente e positivo, anche gli altri lo faranno».



5 Arco dorsale Schiena a terra, ginocchia piegate, solleva lentamente la colonna vertebrale espirando. Inspira e riporta la schiena a terra, vertebra dopo vertebra. Esegui 3 serie da 20 movimenti.

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

Le ultime novità in istituto

Contro la cellulite ci vuole costanza e molto impegno. In alcuni casi, soprattutto quando ai cuscinetti si associano veri e propri problemi di salute, si può ricorrere all'aiuto di un trattamento da fare in un centro estetico o dal dermatologo. I costi, certo, sono piuttosto alti, ma i risultati sono rapidi e duraturi. Ecco le cure più innovative.



Se è comparsa da poco

✳ **Oxyendodermia.** È un massaggio meccanico, eseguito con manipoli a rulli, che utilizza l'ossigeno puro pressurizzato per tonificare la pelle, stimolare la circolazione e veicolare i principi attivi delle creme in profondità. Sono sufficienti 6/7 sedute per avere risultati visibili. Una seduta in un centro medico o in un centro estetico specializzato dura circa un'ora e costa 150 euro (info: tel. 051782368).

✳ **Endospheres.** È una microvibrazione compressiva che interviene su edemi e ristagno linfatico attraverso l'azione di 55 sfere rotanti che agiscono sul sistema

linfatico. L'azione delle sfere provoca anche un'oscillazione meccanica sui tessuti che permette di rimodellare la silhouette e una vibrazione che riattiva la circolazione sanguigna. Sono necessarie due sedute alla settimana per un mese. Una seduta costa 100 euro (info: numero verde 800567332).

Se hai tanti cuscinetti

✳ **Lipomassage endermologie.** È un massaggio in cui il paziente ha un ruolo attivo: mentre si è distesi sul lettino si fanno movimenti con le gambe, contraendo i muscoli. In questo modo il manipolo massaggiante agisce sulla massa grassa, i fibroblasti sono sollecitati a produrre collagene ed elastina, il tessuto adiposo è stimolato in profondità e le forme del corpo vengono ridisegnate. Per vedere i primi risultati sono necessarie 10/12 sedute. Una seduta costa circa 60 euro (info: numero verde 800905699).

Se è dura e nodulosa

✳ **Cultra.** Si tratta di una tecnologia rivoluzionaria che utilizza onde ultrasoniche a bassa frequenza. Il calore degli ultrasuoni e il movimento del manipolo producono microscopiche bolle che rompono le membrane di grasso. Le cellule adipose vengono poi espulse dal corpo tramite il sistema linfatico. Sono

sufficienti 7/10 sedute per avere buoni risultati. Una seduta costa 80/150 euro (info: tel. 848854040).

✳ **Smooth shape.** È un'apparecchiatura nuovissima che utilizza diverse tecnologie: un laser combinato a energia luminosa, un massaggio meccanico e un effetto "vacuum" (di aspirazione profonda della pelle). Questo metodo stimola delicatamente i processi metabolici e riduce le cause della cellulite, per riportare il tessuto a uno stato migliore. Inoltre, rimodella il collagene e la pelle appare più omogenea e soda. Servono due trattamenti alla settimana per un mese per vedere i primi risultati. Una seduta dura dai 20 ai 60 minuti e costa circa 200 euro (info: www.ringiovanimentoglobale.it).



Sotto la doccia

Be Fresh & Wake-Up (Johnson's, 4,57 euro): rinfresca e tonifica con tè verde e bergamotto.

Hammam Bagnodoccia (Bottega Verde, 12,99 euro): rassodante con estratti di dattero.



Per esfoliare

Sucre d'Orange Exfoliant (Delarom, 34 euro): biologico, con estratti di arancia.

Argan Gommage Corps Effetto Seta (Galénic, 22,90 euro): elimina le cellule morte con olio di argan.