

IL PIACERE *di farti bella*

L'anticellulite prende la mira

Obiettivo: pelle a buccia d'arancia. Armi a disposizione: cosmetici innovativi, trattamenti su misura e ginnastica. Per vincere non tirare a caso, segui la nostra traiettoria e farai centro

servizio di Laura D'Orsi foto di Getty still life di Luca Donato



Braccia e spalle

La crema Per rimodellare questa zona, che spesso è anche molto disidratata, è indicato un olio: più piacevole da stendere e dall'effetto super idratante. Scegline uno con principi vegetali rassodanti e drenanti come, per esempio, rosmarino, salvia, geranio, menta.

Il massaggio «Un massaggio semplice ed efficace è unire ad anello il pollice e l'indice attorno al gomito e farli risalire fino alla spalla. Si ripete per 10 volte» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**.

L'esercizio Mettendoti di spalle rispetto a una sedia, piegati fino ad appoggiare le mani sulla seduta, in modo che le dita si aggrappino al bordo. Le gambe sono flesse e formano un angolo retto. Da questa posizione, piega i gomiti abbassando il sedere e risollevati. Fai 20 piegamenti.

Olio Rassodante Supertonificante di Collistar (36 euro) ha una texture morbida e setosa ed è il prodotto ideale per braccia e spalle.



Culotte de cheval

La crema «Contro cuscinetti e culotte de cheval, ci vogliono fiale con estratti di fucus e caffeina, che stimolano l'attività delle lipasi, ossia degli enzimi che sciolgono i grassi» dice la dermatologa Belmontesi.

Dopo un mese di trattamento d'urto, come mantenimento si può usare al mattino un gel con effetto tonificante e una crema anticellulite alla sera.

Il massaggio Procedi sollevando la pelle "staccandola" dai tessuti sottostanti con il pollice e l'indice e roteandola tra le dita. Termina passando in modo energico e circolare le mani con i palmi aperti. Una volta terminato il massaggio, resta a gambe sollevate per 15 minuti.

L'esercizio Distesa su un fianco, slancia lateralmente la gamba che sta sopra, tenendo la punta del piede prima a martello e poi flettendola in avanti. Lo stesso esercizio puoi farlo in piedi, appoggiando le mani sulla spalliera di una sedia o su un muro davanti a te. Ripeti 30 volte per lato.

Perfectslim Laser Concentrato Riscalpente Anti-Cellulite Tenace di L'Oréal (18,40 euro) aiuta a ridisegnare la silhouette e ad attenuare i cuscinetti sui fianchi.



Ginocchia

La crema La strategia vincente per combattere la cellulite che si annida dietro e ai lati delle ginocchia, è usare un cosmetico con azione drenante e che rinforzi il microcircolo. «Sono indicati principi attivi come il rusco, l'escina e la centella asiatica» suggerisce la dermatologa.

Il massaggio Quando massaggi la crema, usa le nocche delle dita per riattivare meglio la circolazione. Poi, fai una leggera frizione con i polpastrelli dei pollici, tracciando delle linee parallele ravvicinate. In questo modo stimoli una delle principali stazioni linfatiche, che si trovano proprio nella zona che sta dietro il ginocchio.

L'esercizio Per definire questa zona, sdraiati a pancia in giù. Fletti alternativamente e rapidamente le gambe verso i glutei, cercando di non inarcare la schiena. Si eseguono quaranta piegamenti in tutto.

Siero Corpo Punti Critici Age Saver di Deborah (12 euro) è il cosmetico perfetto per le ginocchia. Contrasta la ritenzione idrica e gli accumuli di grasso.

Interno coscia

La crema Il prodotto che ti serve è una crema o un latte rassodante, ricco di principi attivi in grado di stimolare la produzione di collagene ed elastina, che danno sostegno alla pelle. «Per un risultato subito più visibile, va abbinato a una specialità che contenga estratti naturali dall'effetto tensore» dice la dermatologa Magda Belmontesi.

Il massaggio Un massaggio troppo energico può essere fastidioso in questa zona, ricca di terminazioni nervose. Quando stendi la crema, siediti sopra al letto mettendo un cuscino sotto ai polpacci e passa entrambe le mani aperte dall'interno del ginocchio fino all'inguine.

L'esercizio Distenditi sul fianco destro, il braccio destro allungato e la mano sinistra a terra, davanti al busto. Piega la gamba sinistra e appoggia il piede al pavimento, subito dietro al ginocchio destro. Mantieni la gamba destra dritta e sollevala. Ripeti 30 volte, poi cambia fianco.

Roll-on Doppio Massaggio Bodytonic di Garnier (11,70 euro circa) ha un morbido applicatore a rullo che intensifica l'efficacia del prodotto.



(segue a pagina 70)

IL PIACERE *di farti bella*

(segue da pagina 69)



Glutei

La crema Due o tre volte alla settimana, applica un impacco a base di alghe marine. «Si stende uno strato abbondante, si avvolge con una pellicola trasparente e si lascia in posa mezz'ora. Così si potenzia l'azione brucia grassi dello iodio, contenuto nell'impacco», consiglia Belmontesi.

Tutti i giorni, mattino e sera, applica anche un prodotto anticellulite.

Il massaggio Dopo aver steso il cosmetico, con molta dolcezza, pizzica più volte e in profondità la zona da trattare. Prendi tra le dita lembi di tessuto piuttosto estesi, partendo dal basso e risalendo, e ripeti questo gesto almeno cinque volte per ogni gluteo.

L'esercizio Il più efficace sono gli squat. In piedi, apri le gambe e piega le ginocchia come se dovessi sederti. Puoi appoggiare la mani sulle cosce o sui fianchi. Controlla la posizione davanti allo specchio: devono essere le ginocchia a flettersi, non il busto. Ripeti per almeno 20 volte.

Celludestock Trattamento Intensivo Anticellulite di Vichy (29 euro) è un gel leggero che contiene il 5 per cento di caffeina pura e accelera l'eliminazione dei lipidi.

donna moderna consiglia

metti a bollire per 15 minuti 400 grammi di foglie di vite rossa, filtra con un colino e versa nell'acqua della vasca. I flavonoidi contenuti nella vite rinforzano i capillari e migliorano la circolazione.

Pancia e fianchi

La crema Per rimodellare questa zona, dove gli adipociti sono particolarmente numerosi e grossi, è ideale un prodotto termoattivo, che sviluppa cioè calore poco dopo che è stato steso.

«Il calore accelera il metabolismo delle cellule, così gli adipociti consumano più grassi» spiega la dermatologa Belmontesi.

Il massaggio Quello più efficace va fatto tutti i giorni con i rulli.

«Perché attivano la circolazione e drenano meglio i liquidi» dice l'esperta. Inoltre, la pelle viene stimolata a produrre nuove fibre e diventa più soda.

L'esercizio Distesa sulla schiena, con le braccia aperte, porta le ginocchia al petto. Contrai un po' l'addome per non inarcare la schiena.

Quindi, scendi lentamente con le gambe a destra fino ad appoggiarle al pavimento, senza sollevare le spalle. Poi torna alla posizione di partenza e fai lo stesso sull'altro lato. Ripeti quaranta volte in tutto.

Trattamento Pancia e Fianchi di Somatoline Cosmetic (35 euro) contiene un complesso di alghe marine che genera un effetto snellente "caldo-freddo".

