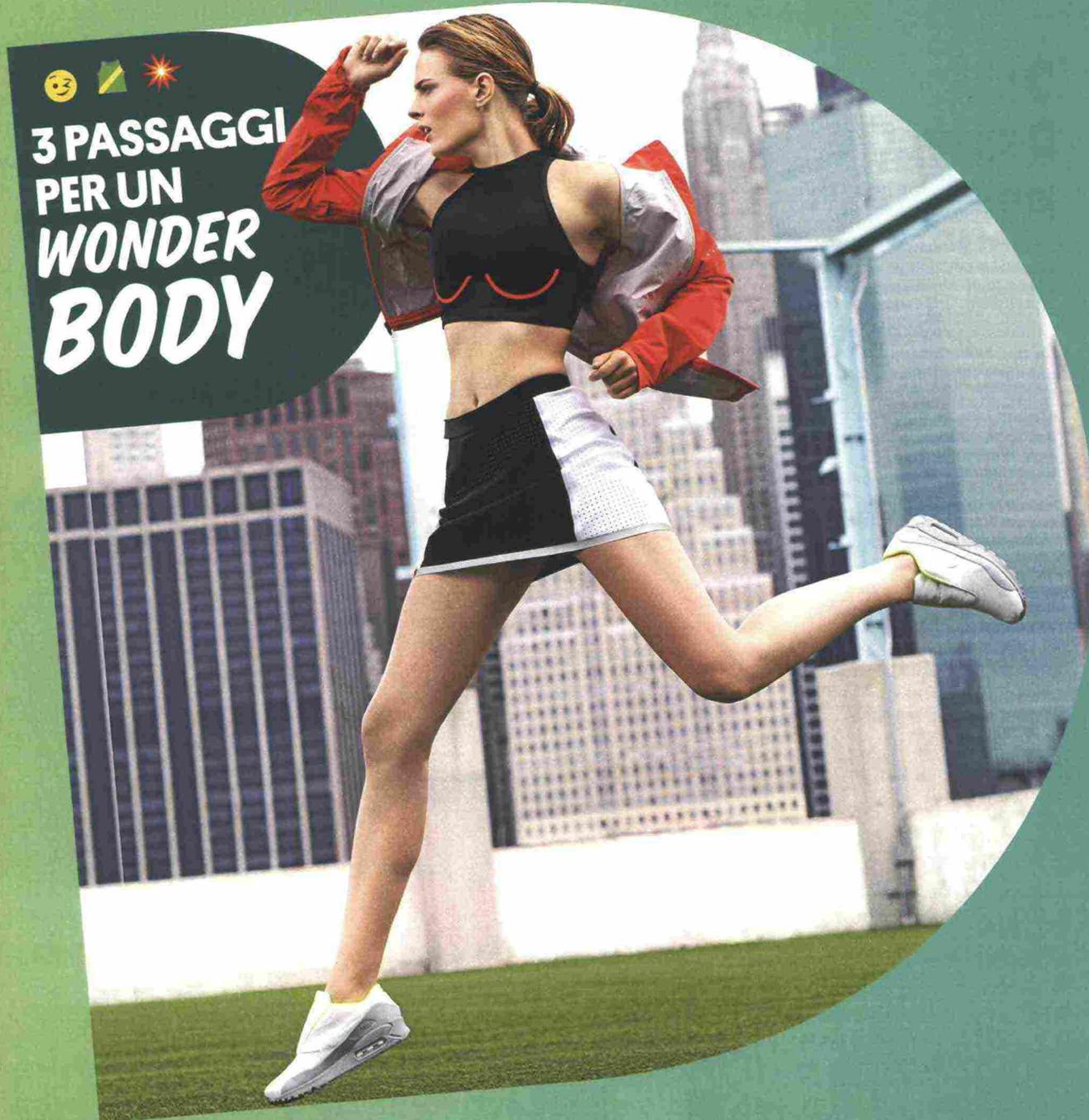


IN FORMA PER L'ESTATE . MODA E BELLEZZA
 R.D.


😊 📈 ✨
**3 PASSAGGI
 PER UN
 WONDER
 BODY**

Snellire e disintossicare la pelle. Combattere i cuscinetti e rassodare i punti critici. Per la tua remise en forme fai tesoro dei nostri consigli

A cura di Michela Duraccio
 e Alberta Pianon
 testi di Laura D'Orsi
 e Margherita Tizzi

Ogni anno, puntuale, arriva il momento di ritrovare la linea. Sei anche tu fra le tante che iniziano con i migliori propositi ma poi si interrompono a metà strada? Forse devi cambiare strategia: comincia da un solo obiettivo, per esempio, dal costume. Comprane uno che ti piace (a proposito, quest'anno va il bikini sportivo),

provalo davanti allo specchio e osservati bene. Hai bisogno di drenare e di perdere qualche chilo? Devi intervenire sulla cellulite o, invece, devi ritrovare un po' di tono? Individuato il punto critico, segui la strategia più efficace. Con i nostri consigli (e l'aiuto dei cosmetici giusti) raggiungere la meta sarà un obiettivo possibile.

D M MODA E BELLEZZA . IN FORMA PER L'ESTATE

01. Depurati e perdi peso

Non c'è stagione migliore della primavera per inaugurare una strategia detox. Perché è quando si mette in mostra il corpo che cresce la voglia di tenerlo in forma. «Eliminare le tossine, permette all'organismo di recuperare energie e alla pelle di rinnovarsi. Ma non è tutto: il metabolismo accelera, quindi, è più facile dimagrire» dice Barbara Borzaga, nutrizionista. Ogni giorno, consuma verdure amare, meglio crude (rucola, tarassaco, carciofi, radicchio, cicoria), che depurano il fegato e ripuliscono le vie biliari. **IL CONSIGLIO IN PIÙ** Una volta alla settimana, salta la cena: questo piccolo digiuno consente di produrre, durante la notte, ormoni che funzionano come "spazzini" dell'organismo.

DETOX

Senza zuccheri, alcol, conservanti e glutine, l'integratore a base di erbe officinali snellenti, in pratiche bustine monodose da diluire in acqua. Snellente 21 Decottopia® di Gianluca Mech (16 euro, 10 pezzi, nei centri estetici).

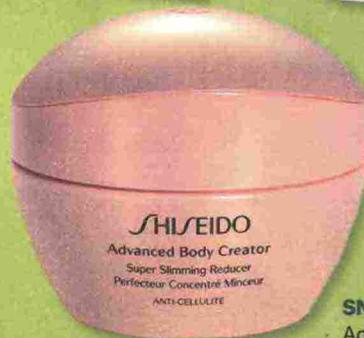
DRENANTE

Mentre dormi, elimina le tossine e favorisce il drenaggio. Detox Snellente Notte di Somatoline Cosmetic (51,50 euro, in farmacia).



LEVIGANTE

Contrasta i cuscinetti, leviga la pelle e snellisce i punti critici: Body-Slim Minceur Globale di Lierac (39,90 euro, in farmacia).



SNELLENTI

Advanced Body Creator Super Slimming Reducer di Shiseido (69 euro) aiuta il metabolismo a bruciare più in fretta i grassi e ne previene l'accumulo. Merito anche del suo particolare aroma "snellente".



ESFOLIANTE

Sparkle Skin Body Exfoliating Cream di Clinique (32,50 euro) è uno scrub che ammorbidisce anche le zone più ruvide del corpo, come gomiti e ginocchia.

THE LICENSING PROJECT



**I TIPS
per fare
piazza pulita
delle tossine**

● Ogni mattina, a digiuno, bevi un'acqua detox preparata la sera prima e conservata in frigo. Lascia in infusione in mezzo litro d'acqua naturale frutta e verdura a pezzetti o erbe aromatiche, meglio se bio. Scegli le tra quelle "spazza-tossine", come limone, cetriolo, mela, menta, zenzero.

● A tavola, fai tesoro dei consigli di Gillian McKeith, dietologa delle star. Per almeno 3-4 settimane elimina caffè, dolci e alcol. Oltre a frutta e verdura, punta sui cereali integrali (il riso) e sulle proteine di legumi, pesce e carni bianche. Così ti depuri e perdi peso.

● Una volta alla settimana per depurare il fegato fai un fango fai-da-te: mescola acqua, 3 etti di argilla verde, 4 gocce di olio essenziale di rosmarino e 4 di limone. Applica su pancia e base della schiena e tieni in posa per 20 minuti.

IN ISTITUTO

Per accelerare la depurazione dell'organismo e drenare i tessuti, gli Istituti Matis propongono l'Experience Matispa Detox. Si inizia con un gommage purificante alla melagrana e cranberry, più o meno intenso a seconda del tipo di pelle, che, dopo la posa, viene eliminato sotto la doccia. Poi un massaggio con un balsamo o un olio ricchi di quercitina, drenante, e oli di legno di marula e di noccioli d'albicocca, rivitalizzanti. La seduta costa 90 euro e dura 90 minuti.

DM MODA E BELLEZZA . IN FORMA PER L'ESTATE

02. Pensa alla cellulite

Per battere sul tempo i cuscinetti, punta sulla camminata. Secondo gli esperti, funziona meglio della corsa. «Uno sforzo intenso, infatti, fa accumulare acido lattico, che provoca una scarsa ossigenazione dei tessuti. Camminare a passo spedito, invece, riattiva la circolazione» spiega Viviana Ghizzardi, personal trainer. Per ottenere buoni risultati, però, devi dedicare almeno mezz'ora minimo tre volte alla settimana. Per evitare il ristagno di liquidi, occhio anche a come stai seduta. Sono tre le posizioni da evitare: tenere la schiena curva, accavallare le gambe e stare sulla punta della sedia. **IL CONSIGLIO IN PIÙ** Tutte le mattine, sotto la doccia, massaggia un mix di miele e bicarbonato come suggerisce Nataliya Robinson, la famosa skin therapist londinese. È un trucco che favorisce il drenaggio dei liquidi e leviga l'epidermide.

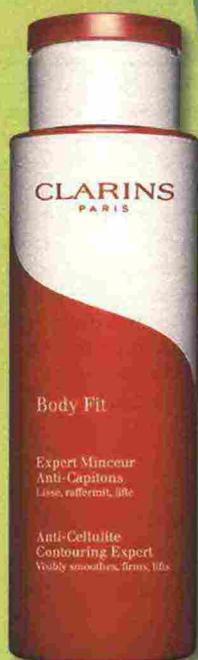
CON CAFFÈ VERDE
Fresco e piacevole, Crio-Gel Anticellulite di Collistar (50,90 euro, con Magnetic Roller, il guanto da massaggio) leviga, rassoda e rende la pelle elastica.



CON ARGILLA
Fango Termale Cellulite di Equilibra (12,50 euro), con mentolo e olio essenziale di rosmarino, idrata, drena e rigenera.



CON FOGLIE DI COTOGNO
Body Fit di Clarins (da 50 euro) lavora sui tre tipi di adipociti all'origine dei cuscinetti, riducendo e levigando la buccia d'arancia.



CON ESTRATTI VEGETALI
Combate i primi segni della cellulite, Hydrافusion di Rilastil (da 5,90 euro, in farmacia), che sa di pepe rosa e stimola la circolazione.



CON CAFFEINA
Il pratico roll-on Shape & Chic di Becos (39 euro, in istituto) permette un'azione mirata sulle zone critiche.



THE LICENSING PROJECT



**I TIPS
che agiscono
contro
i cuscinetti**

● Punta sul dry brushing, la spazzolatura a secco del corpo, e insisti sulle zone critiche. Pare sia questo il segreto anticellulite della modella Miranda Kerr, che dice di praticarla tutte le mattine per 3 minuti.

● L'ingrediente star dei cosmetici? La fosfatidilcolina, che, soprattutto se abbinata alla caffeina, aiuta a sciogliere le cellule di grasso. Per farla penetrare più in profondità, prima di applicare la crema riscalda la zona. Basta passare per 2-3 minuti un rullo massaggiante di legno.

● Approfitta degli ortaggi di stagione, gli asparagi, un super cibo anticellulite. Contengono minerali come ferro, manganese e potassio che combattono la ritenzione idrica e altri composti che riducono le infiammazioni dei tessuti.

IN ISTITUTO

Il nuovo trattamento *Cell Contour* di Dibi Milano contrasta la cellulite con un pool di ingredienti naturali. Sulle zone critiche viene applicato un impacco gelatinoso a base di glicerina di noce di cocco, a cui viene poi aggiunto del sale rosa dell'Himalaya, dall'effetto drenante. Poi si avvolge la parte con una speciale pellicola, così il calore che si sprigiona durante la posa fa penetrare i principi attivi. Il trattamento di un'ora costa 65 euro circa.

MODA E BELLEZZA . IN FORMA PER L'ESTATE

03. Datti un tono

Per avere un corpo scolpito, la ginnastica è indispensabile ma da sola non basta. Perché, oltre ai muscoli, occorre tonificare la pelle. «La strategia vincente è abbinare esercizio fisico, crema rassodante e un massaggio professionale» spiega Mariuccia Bucci, dermatologa. «Quello connettivale funziona bene perché, agendo in profondità, riesce a rendere tesa ed elastica la pelle». In genere dieci sedute sono sufficienti. **IL CONSIGLIO IN PIÙ** Fai attenzione anche alla dieta, aumentando le proteine. A pranzo alterna carne, pesce e uova con verdure a foglia verde e agrumi: sono ricchi di vitamina C, che favorisce la formazione di collagene. La sera, invece, opta per le proteine vegetali, sempre abbinate a legumi e cereali.

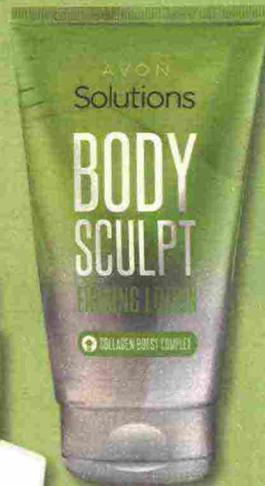
PER LE BRACCIA

Adrenals di Iodase (35 euro) contrasta il rilassamento cutaneo di braccia e gambe. Inoltre, grazie a edera e menta piperita, stimola la microcircolazione.



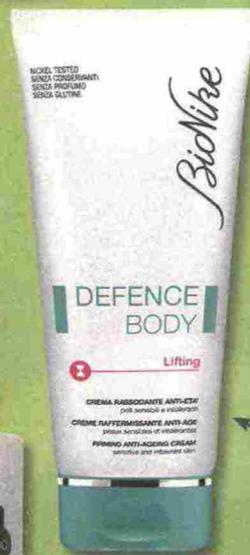
PER LE ZONE CRITICHE

Solutions Body Sculpt di Avon (20 euro) migliora la tonicità di addome, fianchi, cosce e braccia.



PER LE COSCE

Azione tonificante, ideale per le gambe per il Siero Snellente Rassodante di Yves Rocher (17,95 euro).



PER UN EFFETTO GLOBALE

Dopo l'allenamento, per ricaricare la pelle di acqua ed energia, prova Skin Fitness Firming & Recovery Body Emulsion di Biotherm (32,50 euro), con estratto di alga L. Ochroleuca, magnesio e sodio.



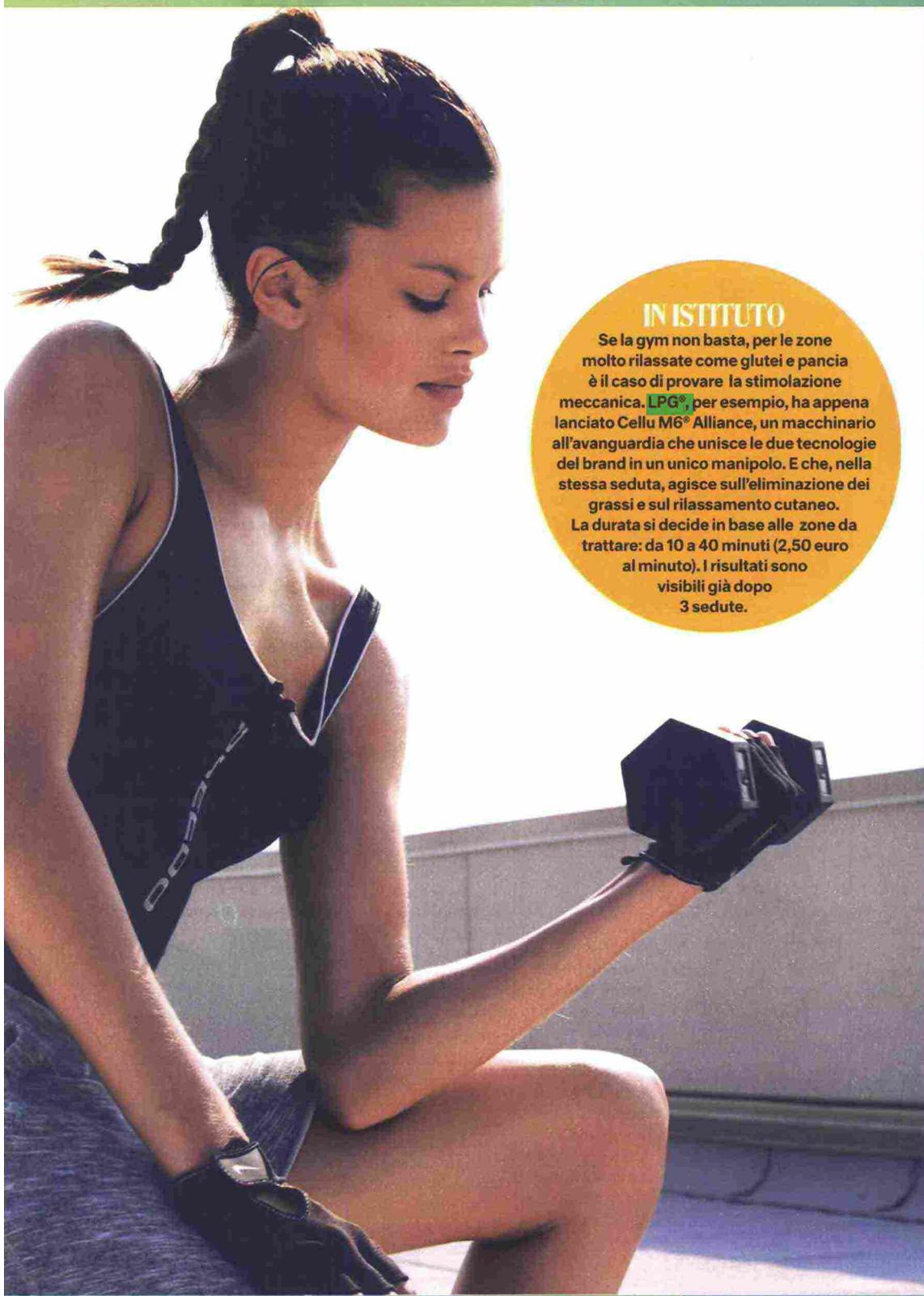
PER L'ADDOME

Con bava di lumaca elasticizzante ed estratto di zenzero, la Crema Corpo Rassodante Intensiva di Naturaverde Bio (17 euro) è perfetta per migliorare la zona della pancia.



PER I GLUTEI

Defence Body Lifting Crema Rassodante Anti-Età di Bionike (35,90 euro, in farmacia) stimola la produzione di collagene ed elastina con un'azione push up.



**I TIPS
per
rassodare
senza fatica**

IN ISTITUTO
Se la gym non basta, per le zone molto rilassate come glutei e pancia è il caso di provare la stimolazione meccanica. **LPG®**, per esempio, ha appena lanciato **Cellu M6® Alliance**, un macchinario all'avanguardia che unisce le due tecnologie del brand in un unico manipo. E che, nella stessa seduta, agisce sull'eliminazione dei grassi e sul rilassamento cutaneo. La durata si decide in base alle zone da trattare: da 10 a 40 minuti (2,50 euro al minuto). I risultati sono visibili già dopo 3 sedute.

- Le creme rassodanti più efficaci sono a base di peptidi, molecole in grado di stimolare la produzione di collagene ed elastina. Cerca, tra gli ingredienti, sostanze come "palmitoyl tripeptide" o "palmitoyl hexapeptide". E verifica la presenza di aminoacidi come arginina e carnitina, che rinforzano la trama dei tessuti.
- In palestra prova un corso di Zuu, il nuovo workout proposto da Virgin Active che imita i movimenti degli animali. Tra saltelli, capriole e altri esercizi "bestiali" a corpo libero, in soli 20 minuti, tonifichi tutti i muscoli, bruci 300 calorie e ti diverti.
- L'allenamento preferito di Kate Hudson e Jennifer Aniston per scolpire gambe e glutei è semplice ed efficace: salire una rampa di scale, per almeno 5 minuti al giorno. Due gradini alla volta!