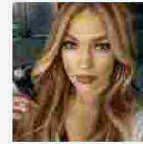




BEAUTY STAR
Le star senza trucco in
quarantena



CAPELLI
Quale potrebbe essere l'hair
look di Meghan e Harry alla
fine dell ...

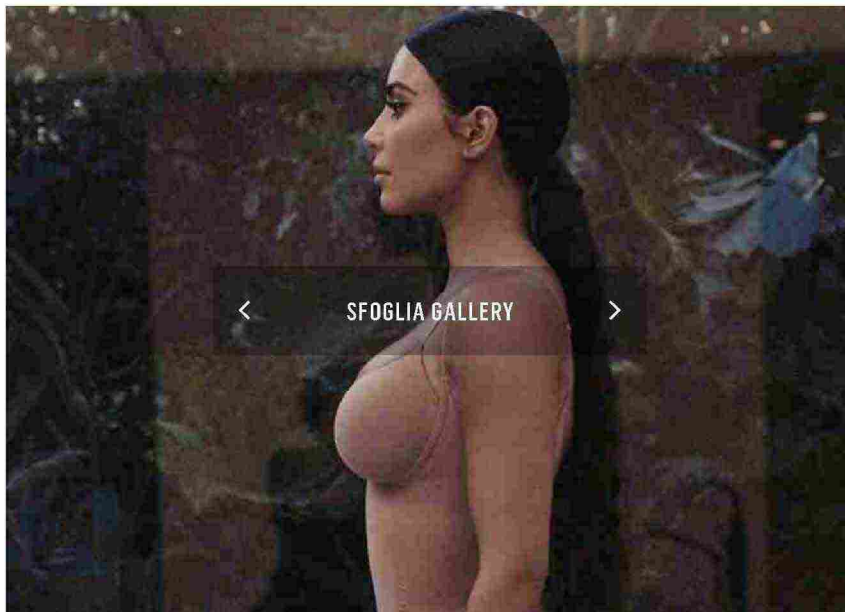


CAPELLI
Le acconciature ideali per
ogni segno zodiacale

BEAUTY , VISO E CORPO

Consigli per la beauty routine corpo da fare a casa

15 APRILE 2020
di **MARZIA NICOLINI**



Di massaggi e trattamenti snellenti e anti cellulite in cabina non se ne parla per un bel po'. Ecco, allora, come mantenere tonico il corpo con attivi cosmetici e ricette home made



Ovviamente il primo pensiero è alla salute e alla sicurezza, in queste

giornate di alta tensione, ma restano (per fortuna) anche **preoccupazioni** decisamente più leggere e risolvibili, vedi alla **voce cura del corpo**. Per molte donne una vera ossessione, tanto più ora che non si può più contare né sui trattamenti in cabina, né tanto meno sui corsi brucia grasso in palestra. E che, in un modo o nell'altro, **l'estate è vicina**.

PRIMA REGOLA: DARCI DENTRO CON LO SPORT

Al momenti in cui scriviamo sono tantissime le **star in quarantena** che dimostrano che "volere e potere", dandoci dentro con **tosti allenamenti quotidiani**. C'è **Busy Philipps**, fan dei training ad alta intensità e dei saltelli; **Gisele Bündchen**, che invita tutti a fare yoga e meditazione come lei e la sua famiglia; **Kim Kardashian**, che si allena alle prime ore dell'alba, alternando pesi, squat e tapis roulant. Ovvio, in poche (pochissime) hanno la fortuna di disporre di una **palestra privata**, ma anche in un mini appartamento **ci si può arrangiare per sudare** e fare attività fisica. Quindi, niente scuse e al bando la pigrizia!

RICETTA FAI DA TE BRUCIA GRASSO

L'idea in più? Secondo **Morgana Casamassima, spa assistant di Lido Palace**, subito dopo lo sport (indoor) si può stimolare l'attività metabolica e brucia adipe con un trattamento fai da te anti cellulite e snellente. «Ingredienti da procurarsi: **fondi di caffè, cacao in polvere e sale grosso**. Insieme, sono una vera bomba: la caffeina va a riattivare la circolazione, il cacao, grazie al contenuto di **teobromina**, aiuta a liberarsi dei grassi sottopelle, mentre il sale grosso è un ottimo coadiuvante in caso di **ritenzione idrica**. How to: create una **crema dalla consistenza piuttosto densa** mescolando 4 cucchiaini di cacao amaro in polvere, 2 cucchiaini di sale grosso e un fondo di caffè di una moka per quattro persone, aggiungendo gradualmente acqua tiepida quanto basta per la consistenza. **Applicate sulle zone critiche** (tipicamente addome, fianchi, cosce) e lasciate in posa per 30 minuti, avvolgendo il tutto con della pellicola trasparente per favorire l'assorbimento degli attivi. Trascorsa la mezz'ora, risciacquate».

SE IL PROBLEMA SONO I LIQUIDI IN ECCESSO

Trascorrere intere giornate chiuse in casa (spesso e volentieri sedute) si è tradotto in un problema di **ritenzione idrica e gonfiori localizzati** su cosce e glutei? Il consiglio di **Henda Rezugui, beauty therapist di White Iris Beauty Spa**, «è quello di drenare i liquidi in eccesso sciogliendo nella vasca da bagno una **manciata abbondante di sale di Epsom**. Noti anche come sali inglesi (in effetti provengono dalla cittadina britannica di Epsom), si acquistano facilmente online e, a contatto con l'acqua tiepida e dopo un

TOP STORIES



CAPELLI

Maschera per capelli fai da te: quattro ricette per averli splendidi in casa

di ELEONORA NEGRI



CAPELLI

Come tagliarsi i capelli a casa (non come ha fatto Pink)

di MARZIA NICOLINI

periodo di **ammollo di almeno un quarto d'ora**, regalano un effetto sgonfiante e detossinante». L'idea in più? «Se avete una pianta di **rosmarino** in balcone o in giardino, tagliatene **un rametto** e aggiungetelo all'acqua del bagno, per potenziare l'effetto detox e favorire il drenaggio dei liquidi».

ATTIVI COSMETICI DA CERCARE IN ETICHETTA

Vale poi la pena **investire in un ottimo cosmetico corpo** mirato al problema. Come ricorda Casamassima, in etichetta cercate uno dei seguenti principi attivi cosmetici: **cafeina** (ad azione lipolitica e drenante), **escina** (anti infiammatoria e anti edema), **alghe marine**, come la laminaria e l'alga fucus (con effetto snellente, riducente e drenante), **sali** (la cui azione osmotica permette una profonda detossinazione). Molto efficaci anche gli **oli essenziali**, grazie alla loro profonda penetrazione all'interno della nostra pelle: **rosmarino, menta, basilico, zenzero, finocchio e arancio amaro** stimolano la circolazione, favorendo l'eliminazione delle scorie metaboliche».

Nella **gallery**, i migliori **prodotti remise en forme** da ordinare online e le foto delle **star** che si stanno impegnando tra le mura domestiche per **mantenersi snelle**, toniche e "cellulite free".

LEGGI ANCHE

[I benefici del bagno caldo, anche sulla mente, \(e i consigli per crearlo al meglio\)](#)

LEGGI ANCHE

[Scrub fatto in casa: tre ricette approvate dall'erborista](#)

MORE

NEWS

#VFQuarantineStories:
Cristina Marino, alle
17, in diretta IG

VISO E CORPO

Gesti antistress nel
rituale di bellezza

VISO E CORPO

Kefir: i benefici per
pelle e capelli e le
maschere fai da te
da provare subito



BEAUTY STAR

Depilazione intima: così fanno le star

di REDAZIONE BEAUTY

CELLULITE

DIMAGRIRE

VISO E CORPO

VF

3

Consigli per la beauty routine corpo da fare a casa

Huile Sèche Minceur Relaxante di LPG favorisce la riduzione di accumulo dei grassi e l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Leggero e non grasso, si assorbe facilmente e lascia sulla pelle una piacevole sensazione di morbidezza, così come un profumo inebriante che dona un immediato benessere. Vaporizzare sulla pelle mattina e sera, massaggiare per qualche minuto con movimenti lenti e circolari, insistendo sulle zone strategiche.

Costa: 40 euro

