



BEAUTY STAR

Antonella Elia e tutte le altre star senza trucco



BEAUTY STAR

Auguri a Bianca Guaccero, 40 anni e bellissima come a 20

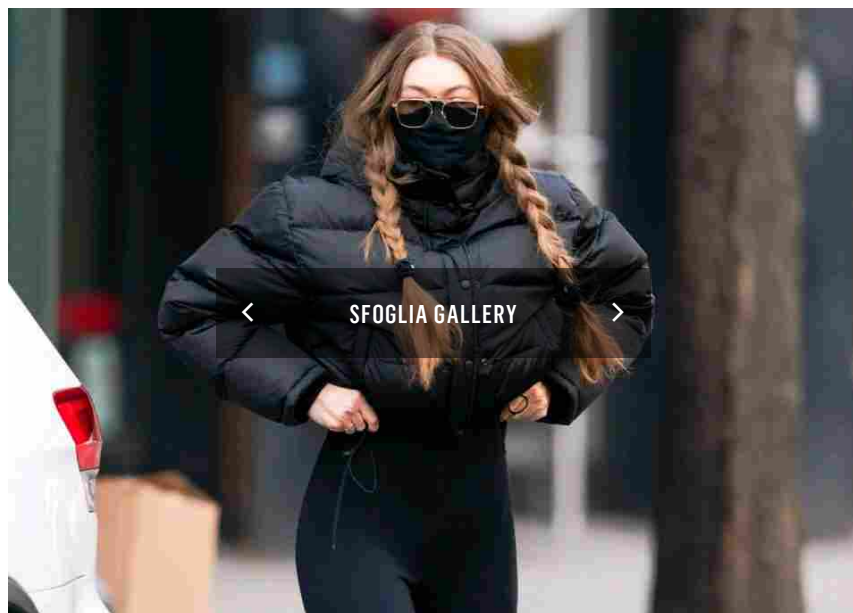


BEAUTY STAR

Le 60 donne più belle di sempre

BEAUTY . VISO E CORPO

# Pancia piatta: la remise en forme inizia a gennaio

16 GENNAIO 2021  
di ALICE ROSATI

Trattamenti, esercizi e integratori per sgonfiare l'addome e assottigliare il girovita dopo gli eccessi delle feste



Mentre **Gigi Hadid** a soli 4 mesi dal parto è già stata immortalata con una pancia piattissima, da noi invece gli eccessi delle feste si fanno ancora

sentire sul gonfiore addominale. Ma prima di affrontare la questione, ritorniamo sul fattore Gigi. La modella è stata fotografata (nella **gallery**) con un paio di leggings e un piumino corto che lasciano intravedere il fisico già tornato in perfetta forma dopo aver dato alla luce una bambina a fine settembre.

### GENNAIO, MISSIONE PANCIA PIATTA

Tornando alla realtà, la pancia con cui dobbiamo fare i conti dopo gli eccessi delle feste è solitamente gonfia, accompagnata da un senso di pesantezza.

Un disturbo che si può risolvere ripristinando l'equilibrio digestivo e intestinale attraverso l'alimentazione giusta e aiutandosi con tisane e integratori detox. Tra gli ingredienti più efficaci ci sono finocchio, liquirizia, malva e menta piperita, alla base anche del nuovo ***The Ventre Plat*** **LPG®**, pensato per aiutare la digestione, sgonfiare e, ancora più efficace, se abbinato ai trattamenti **LPG® endermologie®** da fare in istituto.

«L'eccesso di cibi durante le feste può aver portato a una situazione di squilibrio della flora batterica intestinale», **spiega il nutrizionista Sacha Sorrentino**. «Questa situazione di disbiosi può essere causata, per esempio, da un eccesso di zuccheri che fermentano nella prima parte dell'intestino provocando gonfiore e rallentamento della digestione. Si può tornare alla normalità con una cura di prebiotici e probiotici ed eliminando dalla alimentazione per almeno una decina di giorni alcolici e zuccheri raffinati, e preferendo cereali integrali, frutta e verdura, pesce di piccola taglia e uova. Ripartire la flora batterica al suo naturale equilibrio significa non solo ridurre il gonfiore ma ripristinare il normale ciclo metabolico agendo positivamente anche sul grasso in eccesso».

Anche lo **zenzero**, ricco di gingerolo, aiuta a migliorare la motilità intestinale e ha proprietà digestive importanti. Si può assumere sotto forma di tisana oppure in aggiunta alle verdure.

Il potere del **carciofo**: contiene una sostanza chiamata cinarina dall'effetto detossicante. Aiuta l'organismo a espellere le sostanze tossiche assunte con una dieta sbagliata e, grazie alle fibre, sostiene il buon funzionamento dell'ecosistema intestinale.

### GLI ESERCIZI

Per rimettersi in forma e scolpire l'addome, il fitness influencer Manuel Campagna ha ideato insieme al California Prune Board, consorzio che riunisce 800 coltivatori e 28 confezionatori di prugne provenienti dalla California, il circuito **«pancia piatta»**. Un circuito di 3 set con due esercizi

## TOP STORIES



### CAPELLI

**Titanium silver: il grigio dell'inverno 2021, per liberarsi dalla schiavitù della tinta**

di ILARIA PERROTTA

ciascuno da ripetere due o tre volte in base all'obiettivo.

### STEP 1

- **20 secondi Sit up** – Il sit up (addominali nella versione più classica) viene eseguito a partire dalla posizione supina, con le anche e le ginocchia flesse e i piedi a terra. Da questa posizione si si deve sollevare il tronco fino a giungere in posizione seduta per poi ritornare con il busto gradualmente a terra riappoggiando interamente la schiena e la testa prima di ripartire.
- **10 secondi Double crunch** – Per una corretta esecuzione sdraiarsi a terra su un tappetino in posizione supina, mani poste dietro la testa, gomiti aperti. Assunta la corretta posizione, avvicinare contemporaneamente spalle e ginocchia, prestando molta attenzione a tenere i gomiti aperti verso l'esterno, a staccare da terra la parte alta della schiena e a non flettere le gambe durante l'esecuzione. Arrivati al punto di massima contrazione, tenere per un secondo la posizione e tornare al punto di partenza.

### STEP 2

- **20 secondi Bicycle Crunch** – Aiutandosi unicamente con la contrazione degli addominali, bisogna sollevare la parte superiore del busto torcendolo contemporaneamente da un lato. Il gomito che avanza nel movimento di torsione si avvicina al ginocchio del lato opposto, che viene mosso in avanti; l'altra gamba invece si distende senza toccare terra. Si continua simulando con le gambe una pedalata e sincronizzando le torsioni del busto avvicinando in maniera alternata il gomito destro al ginocchio sinistro e successivamente il gomito sinistro al ginocchio destro. Si consiglia di eseguire l'esercizio lentamente.
- **10 secondi Crunch a gambe tese** – Con la schiena a terra e la pancia rivolta verso l'alto, distendere le gambe fino a creare un angolo di circa 90 gradi. Da questa posizione, contrarre gli addominali e portare le mani come a toccare le punte dei piedi per poi ritornare lentamente alla posizione di partenza.

### STEP 3

- **20 secondi Cross Climbers** – Assumere la posizione di push-up (piegamenti sulle braccia) con le mani a una distanza leggermente superiore rispetto alla larghezza delle spalle. Contrarre gli addominali e mantenere la contrazione per tutto il tempo. Portare un ginocchio verso il gomito opposto. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere per il lato opposto.
- **10 secondi Ginocchio Mano** – Assumere la posizione di push-up. Tenendosi in equilibrio con un braccio, ruotare la parte superiore del corpo in una direzione portando la mano verso il ginocchio opposto, tenendo contemporaneamente stesa l'altra gamba. Mantenere la posizione e tornare alla posizione di partenza per ripetere l'esercizio nell'altra direzione.

### I TRATTAMENTI

Come consiglia la dottoressa Anadela Serra Visconti nel suo libro «Resto giovane se voglio», la radiofrequenza a polarità alternata è efficace per sciogliere gli accumuli adiposi anche sul girovita, mentre il linfodrenaggio manuale di Vodder e la pressoterapia sono tue metodiche che stimolano il drenaggio dei liquidi. Per ridefinire la silhouette con effetto drenante e lipolitico, il dottor **Michele Bianchini**, specialista in Medicina Estetica al centro Medlight di Firenze, consiglia il trattamento VelaShape: durante ogni seduta, che dura circa 40 minuti, la luce infrarossa e la radiofrequenza emesse dal manipolo agiscono sia sui tessuti più profondi che superficiali, mentre il massaggio meccanico effettuato dallo stesso è accompagnato da un'aspirazione vacuum che stimola il drenaggio dei liquidi e delle tossine e ne favorisce l'eliminazione dall'organismo.

### I TRATTAMENTI A CASA

Applicare le creme corpo prima di svolgere attività sportiva, ne enfatizza



BEAUTY STAR

### Tagli capelli uomo: ispirazione Brad Pitt in 30 hair look

di LAURA SCAFATI



CAPELLI

### I tagli capelli corti che detteranno tendenza nel 2021

di MARZIA NICOLINI

l'azione lipolitica. Per esempio, il nuovo siero *Body Toning* di Susanne Kaufmann è raccomandato proprio prima dell'esercizio fisico: applicato prima di indossare leggings compressivi, potenzia l'effetto rassodante ed elasticizzante del workout.

**LEGGI ANCHE**

[I migliori trattamenti anticellulite da fare d'inverno](#)

**MORE**

## VISO E CORPO

**Le vitamine che usano le star dall'età indefinibile come Kate Moss**

## BEAUTY STAR

**Il sensazionale lato B di Jennifer Lopez: bello, importante e autentico**

## VISO E CORPO

**Beauty routine corpo per snellirsi dopo le feste: a ciascun segno la sua**

PANCIA PIATTA

VISO E CORPO

**LATEST VIDEOS**