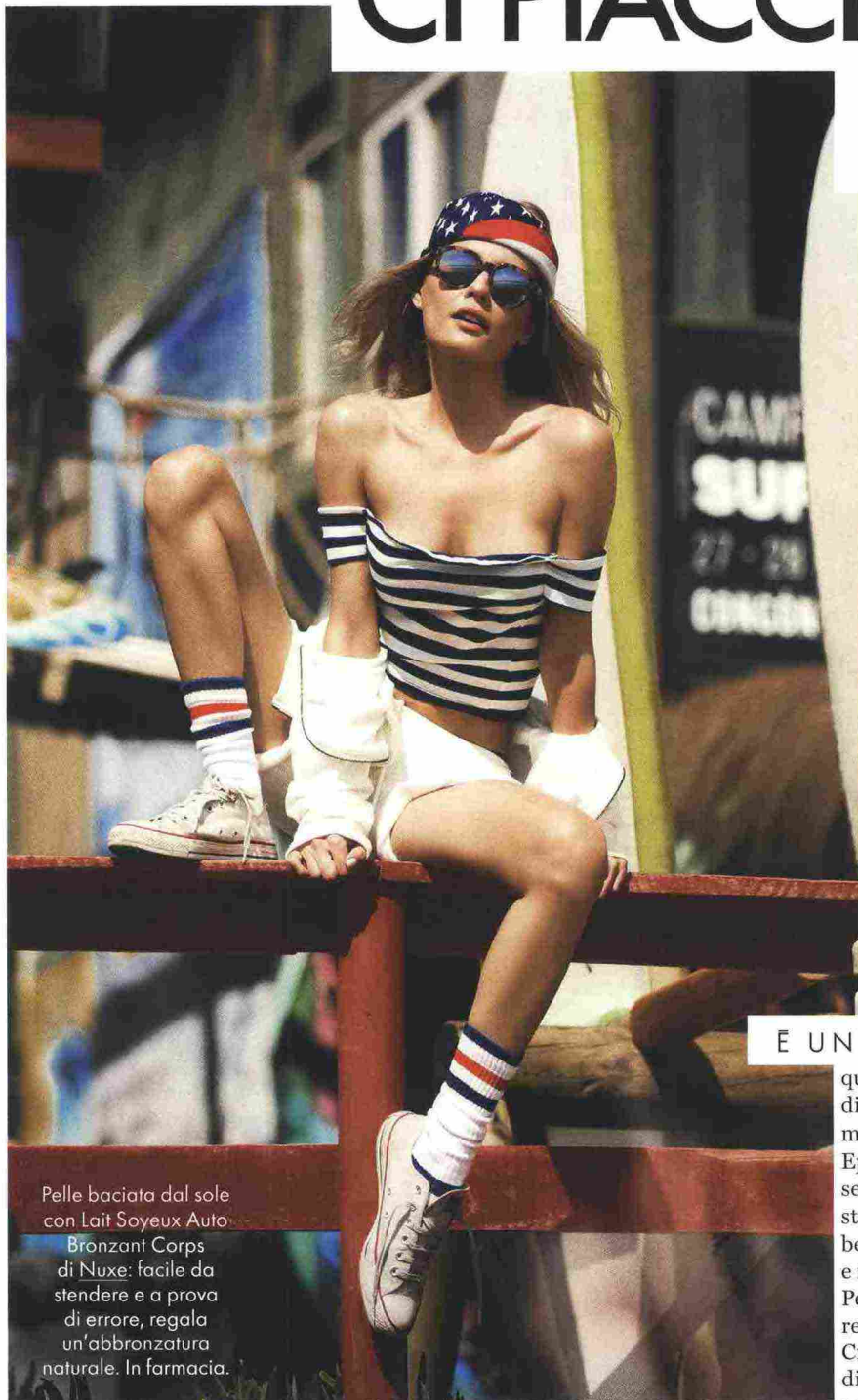


forma

MA LE GAMBE CI PIACCIONO DI PIÙ



Con la bella stagione *si scoprono*. Via le calze, largo a gonnelline e shorts. E gli occhi sono puntati proprio lì. Per averle subito *perfette*, un programma ad hoc: i consigli delle esperte, lo *scrub al caffè*, gli esercizi mirati, i gel drenanti e snellenti. E i trucchi che funzionano...

di LUCIANA CARAMIA

È UN CLASSICO di stagione:

quando arriva il momento di scoprire le gambe non siamo mai veramente pronte. Eppure basterebbe poco per sentirsi all'altezza: qualche mossa strategica e un po' di attenzioni beauty durante tutto l'anno e non solo in vista dell'estate. Per correre ai ripari in tempi record, i consigli di un'esperta: Cristina Fogazzi, estetista di professione, ma anche beauty guru sui social, nota come l'Estetista cinica...

Pelle baciata dal sole con Lait Soyeux Auto Bronzant Corps di Nuxe: facile da stendere e a prova di errore, regala un'abbronzatura naturale. In farmacia.

1. Ridurre il sale nell'alimentazione. Anzi, evitarlo completamente almeno un giorno alla settimana.
2. Verificare l'appoggio plantare, soprattutto in caso di gambe gonfie e pesanti (basta controllare come consumiamo la suola delle scarpe) e, all'occorrenza, risolvere il problema con una soletta ad hoc.
3. Si ai fanghi. Consiglio di farli con cadenza settimanale: le argille dei fanghi veicolano principi attivi in profondità, rimineralizzano la pelle e hanno una leggera azione esfoliante che contribuisce a renderla liscia.
4. Prima del grande caldo usare guaine massaggianti, che agiscono in modo continuo sul microcircolo.
5. Si alla vitamina C, l'artefice del nostro collagene, la soluzione migliore per mantenere sempre tonica la pelle.

Si all'auto massaggio

La facialist Joanna Hakimova (naturalbiolifting.com), che alle tecniche di self lifting ha dedicato un libro, ha un rituale fai da te per drenare e sgonfiare gambe e piedi: «Preparo un infuso di menta e lo congelo a cubetti nel freezer. Poi, con uno di questi "ghiaccioli" in ogni mano, inizio a massaggiare la pianta del piede, soffermandomi nei punti che, sollecitati, sono in grado di accelerare il drenaggio linfatico. Quali sono? Si individuano facilmente: sono molto sensibili e leggermente dolorosi. Poi, con movimenti circolari risalgo lungo la gamba fino alle ginocchia. Bastano 30 secondi, alla sera, per eliminare gonfiori e stanchezza».

Lo scrub tutto naturale

Mettete da parte i fondi di caffè: non c'è nulla di più efficace per rimuovere in modo naturale e veloce impurità e cellule morte dalla pelle delle gambe. Ecco la ricetta per un peeling da fare prima di entrare sotto la doccia. Mescolare una tazza di fondi di caffè con mezza tazza di olio di mandorle. Massaggiare energicamente le gambe, con movimenti circolari, dalle estremità risalendo verso l'alto. Il caffè provoca un'esfoliazione delicata ma efficace, richiamando in superficie il sangue e drenando i liquidi. L'olio di mandorle, invece, con il suo contenuto prezioso di vitamina E, reintegra e ammorbidisce la pelle, lasciandola morbida e vellutata. 

PER CHI AMA I TACCHI ALTI

Si chiama High Heel Rescue ed è un attrezzo per chi vuole rinforzare piedi e caviglie e rendere più tonici i polpacci. La sua ideatrice, Ilaria Cavagna, è una trainer di pilates italiana ma trapiantata a New York: lo ha creato pensando a tutte le donne che adorano i tacchi alti ma arrivano a sera con i dolori. L'attrezzo è costituito da due cinghie di cuoio (dove si infilano le dita dei piedi) e da una molla al centro che oppone resistenza. Bastano 2 sessioni da 10 minuti di allenamento alla settimana per ridurre le infiammazioni alle articolazioni, migliorare la postura e indossare un paio di Jimmy Choo fino a sera senza battere ciglio. Per inf.: highheelrescue.com.

1. Dà sollievo, stimola la circolazione ed elimina i liquidi in eccesso: Defence Body Drain Drenante Defaticante Gambe di BioNike (13,95 euro, in farmacia).
2. Si vaporizza durante la giornata per alleviare i gonfiori e tonificare: Spray Fraîcheur Jambes Légères di Lpg (16 euro, in istituto).
3. Con oli biologici idrata e previene le smagliature: Body Care Divine Oil di Biopoint (12,50 euro).
4. Fondotinta anti difetti: Calze Spray di Diego Dalla Palma (22,90 euro).
5. Self tan idratante con pigmenti perlescenti per una tintarella naturale: Dior Bronze Gelée Autobronzante Hâle Sublime Progressif Corps Natural Suntan di Dior (50,94 euro).

