

Bellezza

# Il tempo del

Niente contatti fisici: è d'obbligo, in questo periodo. E allora, nell'attesa di riabbracciarci tutti (anche all'aria aperta), approfittiamone per tornare in forma. Con trattamenti snellenti e rimodellanti e un po' di movimento. A casa, si può

# corpo

*di Francesca Marotta - foto di Sabine Villiard*



La pelle ha bisogno di idratazione per mantenere l'elasticità e contrastare la forza di gravità. Per questo, nutrirla con un trattamento ricco come la Crema all'Olio di Argan de L'Erbolario.

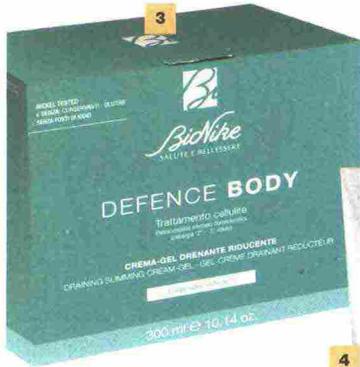
Il tempo del corpo

**Le zip delle gonne e dei pantaloni** non si chiudono perfettamente, i bottoni della camicetta non raggiungono le asole, gli abiti sono diventati troppo stretti. Rotondità e cuscinetti sono lì, su addome, fianchi e cosce. Oggi restiamo in casa, ma torneremo (speriamo al più presto!) a uscire. E, con la bella stagione, a scoprirci per ricaricarci con l'energia del sole. Perciò è proprio questo il momento di pensare alla linea e di rimettersi in forma, inserendo nella beauty routine trattamenti rimodellanti e snellenti. In combinazione, naturalmente, con qualche esercizio di fitness e con l'introduzione di semplici accorgimenti alimentari.

# Iniziamo adesso

**1**

Caffeina, mirtillo, centella asiatica. Dalla natura il meglio per la silhouette



1. Sisleya L'Intégral Anti-Age Crème Concentrée Fermeté Corps dona compattezza e tonicità SISLEY 269 euro.
2. Crio-Gel Anticellulite sfrutta i benefici della crioterapia e dell'aromaterapia COLLISTAR 55 euro.
3. Defence Body Trattamento Cellulite, grazie all'azione freddo/caldo stimola il microcircolo, in formato monodose BIONIKE 52,50 euro.
4. Gel Lipo Réducteur, con Coralline G, estratto dal corallo vegetale marino, capace di adattarsi al bioritmo delle cellule adipose LPG 48 euro.
5. Perfect Forms Defined & Fit 24 H, anticellulite in gel-crema da utilizzare, per ottimizzarne le performance, con il massaggiatore GERMAINE DE CAPUCCINI 50 euro.

I cosmetici che combattono la cellulite, l'infiammazione dei tessuti spesso associata ad accumuli di grasso oppure a ristagno di liquidi, e le smagliature, striature che possono comparire in caso di oscillazioni di peso importanti, usati con costanza danno risultati visibili. «Si usano mattina e sera, sulla pelle pulita, per almeno due settimane come trattamento urto, riducendo l'utilizzo a un'applicazione quotidiana per tutto il periodo in cui il caldo ci predispone a stare più scoperte» spiega Rosanna Dambra, skin coach Image Skincare.

**Quello che fa la differenza** e incide sul raggiungimento degli obiettivi è un supporto spesso trascurato: lo scrub. «Gli agenti inseriti nelle formulazioni rimodellanti riescono a svolgere la loro azione snellente, drenante ed elasticizzante solo se penetrano in profondità: per questo, durante questi trattamenti è sempre opportuno esfoliare accuratamente la pelle ogni tre-quattro giorni, allo scopo di eliminare dai pori cutanei impurità e sostanze di scarto che ne impediscono il perfetto assorbimento» sottolinea l'esperta.

**Le regole da seguire a tavola.** Oltre all'assunzione di almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno, da sorseggiare in piccole quantità per favorire la diuresi, ci sono alcuni cibi che sgonfiano dove è necessario. «Via libera a carciofi, finocchi, cicoria, cetrioli, ananas e, quando la stagione lo consentirà, pesche e angurie perché hanno la capacità di drenare i liquidi stagnanti nei tessuti. Si anche agli alimenti ricchi di vitamina C-acido ascorbico per proteggere i vasi sanguigni. Ne sono ricchi kiwi, broccoletti, spinaci, lattuga, radicchio, peperoni e patate novelle. Svolgono la stessa azione gli integratori a base di mirtillo e di centella asiatica» spiega Alessandro Saibene, responsabile Area Nutrizione Clinica IRCCS Ospedale San Raffaele.

**Attenzione ai nemici insidiosi.** Il sale, per esempio, trattiene i liquidi e va ridotto drasticamente. «Per chi non vuole rinunciare al sapore c'è un accorgimento: aggiungerlo al termine della cottura della pasta per evitare che si impregni troppo. Il vino merita un discorso a parte: non va demonizzato perché contiene antiossidanti (resveratrolo). Il vero problema è che, una volta ingerito, viene metabolizzato trasformandosi in trigliceridi che vanno a depositarsi nel tessuto adiposo infiammato. In ogni caso, un bicchiere alla sera non interferisce con la linea» aggiunge lo specialista. E poi, preferire i carboidrati integrali per il contenuto di fibre: rallentano l'assorbimento di glucosio, riducono lo stoccaggio dei nutrienti e anche dello zucchero, contrastano il picco di insulina e favoriscono le funzioni intestinali.



Dopo aver eseguito gli esercizi di fitness quotidiani, applicate sui punti critici uno snellente come Advanced Body Creator di Shiseido.



1. Advanced Cellu Remover Spray Rimodellante con estratto di semi di papavero, caffeina e ginkgo biloba KORF 35 euro.
2. Body Care Scrub Corpo Pure Detox con sale del Mar Morto BIOPPOINT 9,90 euro.
3. Body-Nutri+, latte relipidante anti-secchezza fluido e leggero LIERAC 14,90 euro.
4. Vinosculpt Baume Corps Lift & Fermété, snellente con estratto di iris e polifenoli da vinaccioli d'uva CAUDALIE.

e soprattutto su Youtube. Video tutorial con esercizi adatti a essere eseguiti in casa e a corpo libero, senza l'aiuto di pesi o altri attrezzi vengono caricati frequentemente per seguire con una certa metodica il lavoro aerobico e di stretching.

**Se questo non basta, controlliamo il metabolismo!** Per alcune ritrovare la forma può risultare difficile nonostante l'introduzione di un regime alimentare controllato, esercizio e uso puntuale di cosmetici mirati. «Può essere colpa dell'infiammasoma, lo strato di muco che avvolge gli adipociti presenti nel tessuto cutaneo in seguito a una reazione infiammatoria causata da diversi fattori (come un eccesso di zucchero nel sangue, la caduta degli estrogeni in menopausa, alterazioni della flora batterica...). Questa sostanza copre i recettori lipolitici, ostacolando lo smaltimento calorico» spiega Giuseppina Carrubba, medico estetico Centro Accelerazione Metabolismo. Per ripristinarlo, i centri specializzati propongono strategie mirate e personalizzate che sfruttano anche la crioterapia. «Il raffreddamento del tessuto adiposo bruno presente sotto le ascelle dà una spinta significativa alla funzione metabolica e fa bruciare i grassi immobilizzati. Alle basse temperature (meno di 100 gradi) viene associata anche l'assunzione di acqua ossigeno-ozonizzata, una sorta di carburante cellulare che, una volta assorbito dallo stomaco, entra in circolazione e spegne la proteina infiammatoria che genera l'alterazione» sottolinea il medico estetico. **io**

## Trainer virtuali

**Fare movimento è una necessità.** Non ci sono scuse: anche chi ha poco tempo non deve stare ferma, e resta valido il suggerimento di camminare per almeno mezz'ora al giorno e a passo sostenuto (adesso, va bene anche in giro per casa). E per non accumulare grasso superfluo, in questo periodo le palestre rimangono virtualmente aperte continuando ad allenare attraverso video postati dai personal trainer sui propri profili social. È il caso della Virgin Active, uno dei principali franchising internazionali di fitness che ha messo a disposizione di tutti i propri moduli di allenamento su Facebook, Instagram

IL SERVIZIO È DI TRUNK ARCHIVE