

Anticellulite: scopri le novità

Le appassionate di cosmetica non dimenticheranno la primavera-estate 2014. Questa stagione, infatti, ha in serbo prodotti inediti per affrontare la prossima prova bikini in piena tranquillità di Alberta di Giorgio con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa, e Alessia Carnevale, istruttrice di fitness e danza**



Strano inestetismo la cellulite: sin inverno non c'è donna che la nomini, nonostante l'80% ne sia afflitta. Poi, al primo raggio di sole che annuncia la bella stagione, ecco che rotolini e adiposità localizzate sono sulla bocca di tutte. Quest'anno, ad accompagnare l'argomento clou della bellezza femminile, ci sono tante novità che rivoluzionano le classiche cure crema-massaggio o fango-saunetta. Sono illustrate qui a fianco ma, prima di scoprirle, è bene ricordare che la vera strategia per ottenere pelle tonica e contorni compatti gioca su più fronti. Perché anche il cosmetico più potente non darà mai l'effetto desiderato se il suo uso non è abbinato a un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura che contrastano la ritenzione idrica (fra le cause principali della cellulite). Ma tenere a bada la golosità non basta: un fisico che non teme la prova del costume richiede anche un po' di attività fisica. Bastano soli 15 minuti, purché tutti i santi giorni.

Marina
ci
chiede

QUALI ALTERNATIVE CI SONO A FANGHI E GEL?

Ogni anno, in questa stagione, il mio pensiero corre alla prova del costume da bagno. Così, sto più attenta all'alimentazione e inizio a usare i cosmetici anticellulite. Di solito ricorro ai prodotti tradizionali (creme, gel e fanghi), ma mi chiedo se ci sono delle novità e come funzionano.

Marina Zanzottera (via e-mail)

DA SPALMARE A prima vista sembrano i "soliti" trattamenti. Ma basta un'occhiatina più attenta per accorgersi che non lo sono. Ecco il perché



LA CREMA CHE NON IRRITA LA PELLE

Spesso chi ha la cute delicata non sa come combattere rotolini & Co. perché i prodotti mirati provocano pizzicori. Problema risolto con questo cosmetico specifico per le pelli più sensibili. Crema Cell (Iodase, 39,90 euro).



IL SIERO CHE POTENZIA L'AZIONE DEI COSMETICI

Il trattamento completo per la cura del viso prevede due prodotti? Da oggi il corpo non è da meno: per avere migliori risultati, prima dell'anticellulite si applica questo siero. Provare per credere. Body-Slim Siero-Gel Express (Lierac, 37,50 euro).



IL DENTIFRICIO CHE ATTENUA LA FAME

Difficile credere che lavarsi i denti aiuti a sconfiggere i rotolini. Eppure, con il suo mix di sostanze naturali, questo dentifricio impedisce al senso di fame di prendere il sopravvento. Per la gioia della bilancia. Dietifricio (9,90 euro).

DA INDOSSARE Non è una presa in giro, oggi i cosmetici per contorni tonici coinvolgono il guardaroba. E, colpo di scena, inventano stili trendy



I PANTALONCINI CHE RASSODANO E RIDISEGNANO LA SILHOUETTE

Come tutte le guaine, vantano già un effetto contenitivo. In più, sono realizzati in una fibra che contiene l'enzima Q10 incapsulato. E che viene "ceduto" alla pelle nell'arco di 6 ore. Q10 Plus Short (Nivea, 19,99 euro).



I JEGGINS CHE SCIOLGONO I GRASSI

Basta guardare questi cinquantasche per innamorarsene. Ma non sono solo trendy: in un tessuto speciale che trasforma il calore corporeo in raggi infrarossi lontani (FIR), stimolano il metabolismo e attenuano le adiposità localizzate. Jeggins (Myshapes Emana, 55 euro).



LO SPRAY CHE SI SPRUZZA SU TUTTI I TIPI DI TESSUTO

Prima di indossarli, pantaloni lunghi e shorts vanno vaporizzati con lo spray ricco di sostanze lipolitiche. Queste si fissano sui tessuti e, poi, vengono rilasciate alla pelle nel corso delle ore. Perfect Body Vesto Slim (Hanorah, 24,90 euro).

Esercizi fai da te



● **In piedi** con una gamba avanzata rispetto all'altra, fletti le ginocchia, mantenendo le spalle diritte e i glutei ben contratti. Ritorna alla posizione iniziale e ripeti i piegamenti 8 volte per gamba. Più ti alleni e più puoi aumentare le flessioni.



● **Sdraiata a terra** con le gambe leggermente divaricate, le ginocchia piegate, i piedi sul pavimento e le braccia lungo il corpo, solleva il bacino e riabbassalo lentamente, tenendo glutei e addominali contratti. Esegui 2 serie da 10 e aumenta il numero nel tempo.



● **Carponi**, stendi una gamba all'indietro con il piede a martello. Da questa posizione, solleva il piede da terra e riportalo verso il basso, senza inarcare la schiena. Fai 8 movimenti e poi ripeti dall'altra parte. Il numero degli esercizi deve aumentare ogni volta.