

C *bellezza* di Francesca Marotta
e Carla Tinagli

Diciamo addio alla CELLULITE

Per ritrovare la forma desiderata, metti in atto una strategia mirata. Un aiuto prezioso arriva dai cosmetici snellenti, a patto di scegliere quello adatto a te. Ecco come fare e su quali prodotti puntare

Cosmetici anticellulite, attività fisica e alimentazione equilibrata rappresentano una sinergia magica per la silhouette. Ma come servirsene in modo efficace per riuscire a liberarsi realmente di due-tre chili di troppo che tolgono armonia alla figura? Lo abbiamo chiesto a un'esperta, la dermatologa **Magda Belmontesi**, che spiega come orientarsi tra le novità cosmetiche snellenti che sono in commercio e capire quali sono le mosse vincenti.

Principi attivi con azioni diverse

Crea il tuo rituale di bellezza e inizia a usare un esfoliante, dopo il bagno o la doccia, almeno un paio di volte alla settimana. Questo prodotto, a base di microgranuli, è fondamentale per liberare i pori cutanei dalle impurità accumulate sulla sua superficie, per ossigenare i tessuti e per preparare la cute ad assorbire i principi attivi contenuti nei cosmetici da applicare successivamente. Il secondo gesto riguarda l'applicazione quotidiana di un anticellulite, cioè un cosmetico formulato per debellare rotondità

e cuscinetti. Le proposte in commercio sono numerose, e scegliere quello giusto non è sempre semplice. Per individuare il prodotto che è davvero utile per te, la cosa da fare prima dell'acquisto è leggere gli ingredienti scritti sull'etichetta. Se il cosmetico contiene caffeina,

alghe ed escina, per esempio, vuol dire che svolge un'azione liporiducente, cioè sciogli-grasso, e perciò è indicato in caso di cuscinetti adiposi localizzati su cosce, fianchi e addome. Menta e olio di jojoba, invece, svolgono un'azione rassodante, perché rinforzano le fibre



INIZIA SUBITO LA TUA CURA

Applica due volte al giorno, dopo il bagno o la doccia, il trattamento snellente più adatto alle tue esigenze. Già dopo un mese la pelle apparirà liscia, luminosa ed elastica, con la silhouette levigata.

di collagene ed elastina che danno tono all'epidermide, e sono l'ideale in caso di cedimenti.

Per ridurre i gonfiori dovuti a ristagno di liquidi nei tessuti, infine, sono utili rosmarino, edera, sambuco e centella.

Metti ordine nella dieta

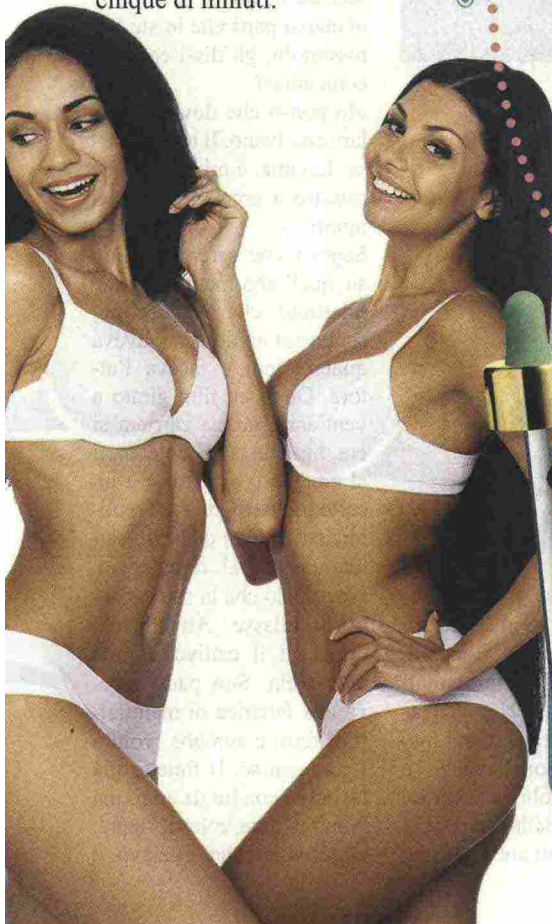
Oli, creme e sieri sono inutili se non metti ordine nell'alimentazione. Non servono grandi rinunce, ma ridurre le porzioni a ogni pasto e consumare molta frutta e verdura può aiutare a eliminare i liquidi in eccesso. Riduci il consumo di sale e di alcolici che provocano ritenzione idrica; limita il caffè che, come il fumo, è vasocostrittore e impedisce l'eliminazione delle tossine. Anche alcune abitudini aggravano la cellulite, e la sedentarietà è il suo peggior nemico. Dunque fai movimento: cammina per almeno venti minuti al giorno, quando sei alla scrivania non accavallare le gambe (ostacola la circolazione) e ogni ora, se ti è possibile, cammina per cinque di minuti.



1. **Lemongrass Crema Snellente 38 Body di Laboratori Hur** Ad azione drenante e rassodante. Contiene anche rosmarino che stimola la microcircolazione (49 €).
2. **Olio di Jojoba di Omia Laboratoires** Contrasta la perdita di tono delle fibre di collagene ed elastina che danno compattezza alla cute (9,50 €).
3. **Hydra All Around Body Smoother Anti-Age di Transvital** Un trattamento esfoliante a base di microgranuli di

- olio di jojoba, mandorle dolci e proteine della seta che contrastano il rilassamento dei tessuti (65,50 €).
4. **Defence Body Anticellulite di BioNike** Sfrutta un'azione freddo-caldo per stimolare la microcircolazione e favorire il drenaggio dei liquidi (da 29,90 €).
5. **Speciale Corpo Perfetto Superconcentrato Anticellulite Snellente Notte di Collistar** Con sale marino, caffeina, alga corallina drenanti e sciogligrasso che agiscono durante le ore del riposo (46,90 €).
6. **Lipofusion Gel Doccia Esfoliante di**

- Rilastil** Con microsferi di jojobache purificanti (26,90 €).
7. **Biocosmeceutica Anticellulite Siero Naturale Concentrato di Iodase** Contiene acido linoleico coniugato (ricavati da cartamo e girasole), caffeina, edera, sambuco e centella per attenuare i cuscinetti adiposi, ridurre i gonfiori e rassodare (31,20 €).
8. **Kilocal Rimodella Siero Snellente Anti-Cellulite di Pool Pharma** Trattamento in fiale per fianchi e glutei a elevato contenuto di ingredienti liporiducenti e drenanti (35 €).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.