

LO SPECIALE

Serena Williams

Diane Kruger

Maria Sharapova

Naomi Watts

Alessandra Ambrosio

E tu, di che cellulite sei

La cattiva notizia è una: lo specchio ti rivela **CONTORNI** poco definiti. Le buone sono due: la prima è che il problema riguarda l'80% delle **DONNE**, comprese quelle considerate tra le più **BELLE** al mondo. La seconda è che c'è il modo per **RIENTRARE** nel fortunato 20%

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA DI **MAGDA BELMONTESI**, DERMATOLOGA

IPA (2), Olycom (2), Kika (1)

LO SPECIALE

Le domande della verità

CUSCINETTI e ROTOLINI non sono tutti uguali. Per individuare il tuo tipo di CELLULITE, aiutati con questo TEST. Rispondendo SINCERAMENTE

A volte la buccia d'arancia è trascurabile e non dà particolari problemi. Altre, invece, può creare fastidi come pesantezza alle gambe, gonfiore e addirittura dolore. Scopri il tuo "caso" calcolando la maggioranza delle risposte A, B o C. Dopodiché, leggi nella pagina accanto come intervenire

1 *La cellulite è un problema che riguarda anche le altre donne della tua famiglia?*

- A** No, nessuna l'ha mai avuta
- B** Sì, mia mamma, ma non le mie sorelle
- C** Sì, sia mia mamma sia mia nonna

2 *Osservandoti allo specchio noti che il bacino è più largo delle spalle?*

- A** No, ho le spalle larghe e i fianchi stretti
- B** No, le larghezze si equivalgono
- C** Sì, ho il fisico a pera

3 *Quando pizzichi le cosce provi dolore?*

- A** No
- B** Sì, ma solo se pizzico con insistenza
- C** Sì, molto forte

4 *Se premi con il palmo delle mani le zone critiche le senti fredde e granulose?*

- A** No
- B** Sento la superficie cutanea poco liscia, ma non fredda
- C** Sì, provo entrambe le sensazioni

5 *Hai problemi di gonfiore e pesantezza alle gambe?*

- A** No
- B** Sì, ma solo nelle giornate molto calde o quando sto a lungo in piedi
- C** Sì, è un problema costante

6 *Da quanto tempo è comparsa la cellulite?*

- A** Compare solo in alcuni periodi del mese
- B** Dopo le gravidanze
- C** Dall'adolescenza

7 *La tua alimentazione è ricca di frutta e verdura?*

- A** Sì, non mancano mai nei miei pasti
- B** Sì, le porto in tavola almeno a un pasto al giorno
- C** No, non mi piacciono e le mangio raramente

8 *Bevi molti alcolici e fumi?*

- A** Non fumo e bevo solo in qualche rara occasione
- B** Fumo al massimo 3 sigarette al giorno e bevo un bicchiere di vino a cena
- C** Sì, fumo 15 sigarette al giorno, prendo spesso un aperitivo e bevo un paio di bicchieri di vino a ogni pasto

9 *Quanti liquidi (acqua, tè, tisane) bevi durante la giornata?*

- A** 1,5 litri, iniziando al mattino a digiuno
- B** Bevo quasi un litro di acqua al giorno
- C** Bevo durante i pasti

10 *Assumi medicinali a base di ormoni (pillola anticoncezionale o per la menopausa)?*

- A** No
- B** Ho preso la pillola anticoncezionale fino a qualche anno fa
- C** Sì

11 *Pratichi attività fisica regolarmente?*

- A** Almeno due volte alla settimana
- B** Vado in palestra e in piscina ma non con regolarità
- C** No, sono una pigra incorreggibile

12 *Le tue giornate sono scandite da ritmi frenetici o tranquilli?*

- A** Di solito ho molti impegni, che però gestisco senza stress
- B** Dipende dalle giornate, a volte frenetiche e altre tranquille
- C** Sono sempre di corsa e con l'occhio sull'orologio

SCOPRI IL TUO PROFILO

»» **Maggioranza A: lieve**

Mettiti pure il cuore in pace: la situazione della tua silhouette si potrebbe definire quasi da manuale. Certo, i contorni magari non sono perfetti come se fossero stati ritoccati con il *photoshop*, ma sappi che una percentuale altissima di donne ti invidia.

E se in concomitanza del ciclo o nei periodi di stress i cuscinetti appaiono più evidenti, ti meriti comunque tanti complimenti.

COSA FARE Per tua fortuna, le zone critiche sulle quali devi intervenire sono ridotte ai "soliti" glutei ed esterno cosce. Che puoi trattare facilmente con creme specifiche. Una volta alla settimana, fai anche uno scrub: libera la pelle e la rende più ricettiva ai loro principi attivi.

»» **Maggioranza B: media**

Niente di più facile che il tuo profilo abbia un aspetto a materasso e che, se lo percorri con il palmo delle mani, riveli al tatto qualche "gobbetta". Il problema è la ritenzione idrica, che trattiene i liquidi tra una cellula e l'altra gonfiando i tessuti cutanei. Per averne la prova, premi le zone critiche con il polpastrello: vedrai che per qualche secondo sulla pelle rimane un segno bianco.

COSA FARE La mossa fondamentale è intervenire subito sulla circolazione, per darle la sveglia. In questo modo favorisci l'eliminazione dei liquidi ristagnanti e delle tossine. I cosmetici giusti per te sono quelli formulati per le cure d'urto.

»» **Maggioranza C: forte**

Spiace dirlo, ma non puoi più tergiversare perché la tua è una cellulite ormai consolidata. Non a caso, non è concentrata su gambe e sedere, ma distribuita un po' ovunque: pancia, fianchi e, probabilmente, anche braccia. Avvallamenti e indurimenti, poi, non sono solo poco belli da vedere, ma ti creano fastidiosi disturbi come senso di pesantezza (a volte quasi insopportabile) e gonfiori alle caviglie.

COSA FARE Vietato abbassare la guardia, perché per recuperare una buona forma fisica e una sensazione di benessere devi impegnarti a 360°. Le tue armi per combattere la lotta ai cuscinetti? I fanghi mirati, che svolgono un'azione molto efficace. E nuove abitudini. ❌



Incredibile: sulle gambe della it-girl Alessandra Ambrosio (36 anni) compare qualche avvallamento.

ce
l'hanno
anche
loro



Nonostante la passione per la bici, l'attrice Naomi Watts (48 anni) non è tonica al 100%.



Fuoriclasse sulla terra rossa e modella super pagata, in calzoncini Maria Sharapova (29 anni) rivela imperfezioni.

LO SPECIALE

Alleati fedeli

Qualunque sia l'ENTITÀ della buccia d'arancia, una SOLUZIONE c'è. Dalla più INTENSIVA (che regala RISULTATI eccezionali) a quella che tiene la situazione SOTTO CONTROLLO



Quando calcava le passerelle degli stilisti ci sembrava una dea e ci faceva schiattare d'invidia. Oggi, invece, anche Cindy Crawford (51 anni) è diventata una di noi.

A: per la cellulite lieve
LE CREME SPECIFICHE



1



2

1. Molto ricco di caffeina, è dotato di applicatore con 5 sfere inox che ne facilitano la penetrazione negli strati cutanei più profondi. Cellusculpt (Dr. Brandt, 59,90 euro).
2. Agisce su tre fronti. Scioglie gli accumuli adiposi, risveglia il microcircolo ed elimina i liquidi ristagnanti. Cell Contour Crema Cellulite 3D (Dibi Body, 69 euro).



3



4

3. Contiene estratti di mangostano, che attivano il metabolismo delle cellule adipose. Idratante Quotidiano Anti-Cellulite (Yves Rocher, 14,95 euro).
4. A base di prunella vulgaris e celosia cristata, contrasta la formazione di nuovo grasso e aiuta a smaltire quello già esistente. Hydrafusion Gel Crema (Rilastil, 35 euro).

B: per la cellulite media
I TRATTAMENTI URTO



1. Contiene estratti marini biotecnologici e zenzero, per un doppio effetto drenante e rassodante. Body Fit Cellulite Reshaping Intensive Oil Concentrate (Becos, 54 euro).
2. Grazie a un effetto caldo-freddo, ossigena i tessuti, dà sprint alla circolazione e favorisce lo scioglimento dei grassi. Cell Zero Trattamento Urto (Mediterranea, 24,80 euro).



3. Il suo mix di caffè verde, caffeina e attivo marino biotecnologico drena, modella e tonifica. Bodydea Concentrato Anti-Adiposità Zone Critiche (TeN Science, 39 euro).
4. Con cellule staminali vegetali, escina e kigelia africana, contrasta i cuscinetti ostinati e rende la pelle più soda. Cell-Active Gel Intensivo Anticellulite (Leocrema, 7,38 euro).

C: per la cellulite forte
I FANGHI SUPER STRONG



1. Con argilla bianca, caffeina, escina e centella asiatica, agisce sui depositi adiposi in soli 5/10 minuti di posa. Fango Bianco Anticellulite Ultra-Rapido (Pupa, 28 euro).
2. Ricco di oligoelementi e vitamine che l'argilla assorbe dall'acqua termale, in 30 minuti li rilascia alla pelle. Defence Body Sculpt Fango alle 3 Argille (BioNike, 38,50 euro).



3. A base di argilla bianca, limo marino, fitoestratti drenanti e olio essenziale di zenzero, va tenuto addosso 15 minuti. Thalasso Fango Corpo (I Provenzali, 12,99 euro).
4. Si spalmano sulle zone critiche, si coprono con la pellicola e si lasciano in posa 45 minuti per un'azione levigante e lipolitica. Fanghi d'Alga (Guam, 64,90 euro).

Olycom (1)

LO SPECIALE

Muoviti, muoviti!

L'ATTIVITÀ FISICA rende il corpo più **BELLO** sempre e comunque. Quando si parla di cuscinetti, poi, diventa una **BACCHETTA MAGICA**

Preparati a dare l'addio alla pigrizia, perché per definire i tuoi contorni devi darti subito da fare. Intanto, dimentica l'esistenza degli ascensori e sali sempre le scale a piedi. Appena riesci, lascia la macchina in garage e raggiungi le tue mete camminando o in bicicletta. E quando sei al mare, passeggia con le caviglie immerse nell'acqua.

UN PROGRAMMA MIRATO Se i suggerimenti che hai letto sopra danno già buoni risultati, non bastano nel caso di cuscinetti evidenti (maggioranza B e C, per intenderci), che richiedono un allenamento più intenso e costante. Il nuoto e l'aquagym, per esempio, stimolano muscoli e circolazione, senza affaticare schiena e pareti venose. Ma se devi anche bruciare grassi, dedicati almeno 3 volte alla settimana, alle attività aerobiche.

Chi l'ha detto che le donne di colore non hanno la cellulite? La tennista Serena Williams (35 anni) smentisce la teoria. E si che ne fa di sport.



I GEL A RAPIDO ASSORBIMENTO

Grazie alla loro consistenza si applicano velocemente e non bisogna aspettare prima di vestirsi. Non a caso sono i cosmetici preferiti da chi va in piscina, in palestra o comunque è sempre di fretta



Mar Morto Gel Fresco Anti-Cellulite (Bottega Verde, 24,99 euro): ricco di minerali, sodio e alghe, leviga e tonifica i contorni.



Solutions Thermal Tone Anticellulite Warming Gel (Avon, 20 euro): rimodella fianchi, cosce e glutei con un'azione termica.



Good-bye Cellulite Gel (Nivea, 10,45 euro): assorbe talmente in fretta che contrasta i cuscinetti anche senza massaggio.



Aloe Crio-Gel Cellulite (Equilibra, 9,99 euro): contiene mentolo, che con il suo potente effetto ghiaccio rinforza i capillari.

Astuzie a tavola

FRUTTA e VERDURA in primis. Ma per sfoggiare linea e linee perfette ci sono altri ALIMENTI, per fortuna tutti BUONI. Così farne incetta e appagare il PALATO sarà un gioco da ragazze

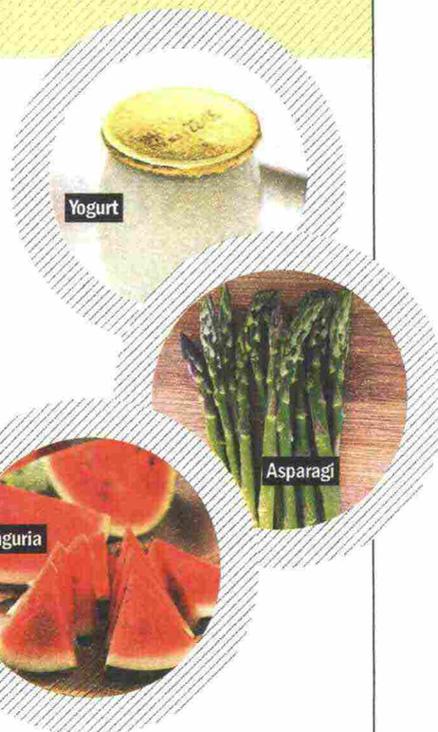
Ormai ti è chiaro: per raggiungere una forma fisica a prova di pizzicotto devi eliminare i liquidi in eccesso, tonificarti e dare sprint alla circolazione. Tre obiettivi che puoi raggiungere anche aprendo il frigorifero.

ASPARAGI DRENANTI Per attenuare la ritenzione idrica, ricorda che acqua scaccia acqua. Berne almeno 1,5 litri al giorno (iniziando di prima mattina a digiuno) è già una buona abitudine. Ma in tavola devi portare anche verdure ricche di questo prezioso liquido, come asparagi, cetrioli, zucchine, sedano, pomodori e ravanelli.

ANGURIA SCACCIA-FAME Stesse proprietà benefiche le vanta la frutta che, in più, ha il pregio di regalarti una sensazione di sazietà (soprattutto l'anguria e il melone). Se

poi desideri rinforzare i capillari, via libera a tutti i frutti di bosco (lo zenzero, invece, è un toccasana per favorire il microcircolo). Mentre pompelmo rosa, ananas, pomeli e mele sono ideali per bruciare i grassi.

YOGURT E BENESSERE Favorisce lo sviluppo della flora intestinale, ha un effetto saziante e fornisce all'organismo il prezioso acido ialuronico che aiuta la pelle a mantenere nel tempo la sua naturale elasticità e compattezza. Nella versione magra, poi, ha un apporto calorico minimo, che lo rende uno degli alimenti indicati per la silhouette. ☒



GLI INTEGRATORI CHE AIUTANO DALL'INTERNO

Da soli non fanno (ovviamente) miracoli. Ma abbinati ai cibi giusti permettono di raggiungere buoni risultati più velocemente. E danno una mano a chi a volte sgarra, perché si fa prendere dalla gola



AdipeKolina (Dietalinea, 29,50 euro): a base di garcinia cambogia e tè verde, attenua la sensazione di fame e ha un'azione diuretica.



Natural Benex (Erboristeria Magentina, 13,80 euro): con solo ingredienti anticellulite come vite rossa, centella, ananas e ippocastano.



Gambo d'Ananas (L'Angelica, 5,25 euro): una bustina al giorno contrasta la ritenzione idrica e attenua l'aspetto a buccia d'arancia.



Fitocentella (Solgar, 28,60 euro): assicura energia al microcircolo, attenua i gonfiori e dona alle gambe una sensazione di leggerezza.

LO SPECIALE

Se sei pigra fatti furba

Questa pagina è dedicata a tutte le donne POCO DETERMINATE, convinte di non riuscire a "ONORARE" il loro IMPEGNO nel recupero della FORMA FISICA

Non sempre per essere belle bisogna fare fatica. Anche i cosmetici, infatti, hanno una versione sprint, messa a punto apposta per chi non ama "perdere tempo". Se appartieni alla categoria, punta sui questi prodotti.

TU FAI ALTRO E LORO AGISCONO

Nella vita ci sono appuntamenti inderogabili, per esempio con l'igiene e con il sonno. Se non vuoi sprecare minuti preziosi, sappi che ci sono anticellulite in spray e altri che agiscono proprio mentre ti lavi e quando dormi. Se la pigrizia ti impedisce altre strategie, usali in quei momenti. Oppure adottali per amplificare l'efficacia dei prodotti che hai già inserito nella tua beauty-routine.

SOTTO LA DOCCIA



Balsamo Anticellulite Sotto la Doccia (Geomar, 9,90 euro): promette una triplice azione esfoliante, levigante e drenante.
Shower Slim (Iodase, 19,90 euro): con il calore dell'acqua si attivano le proprietà scioglie i grassi degli estratti d'arancio, del rusco e dell'erba mate.



IN OGNI MOMENTO



Cell-Plus Alta Spray Cellulite e Snellimento (BiosLine, 30 euro): forma sulla pelle una guaina che rilascia caffeina ed estratti di alghe.
Use & Go Olio Snellente Spray (Somatoline Cosmetic, 35 euro): ideale per le frettolose, si applica e assorbe in tempi ultra veloci.

MENTRE DORMI



Detox Snellente Notte (Somatoline Cosmetic, 51,50 euro): mentre dormi libera la pelle dalle tossine e attenua gli accumuli adiposi.
Superconcentrato Anticellulite Snellente Notte (Collistar, 47,50 euro): la sua alta concentrazione salina elimina i liquidi in eccesso.



Glutei poco tonici anche per Sharon Stone (59 anni)

30 €

47,50 €