

FATTI BELLA

# SENZA ESCLUSIONE DI COLPI



con la buona regola del litro e mezzo di acqua al giorno (circa l'equivalente di otto bicchieri). Se povera di sodio e bevuta preferibilmente lontano dai pasti, è un grande aiuto per eliminare tossine e purificare l'organismo.

*Vuoi vincere la CELLULITE? Devi essere implacabile e usare ogni ARMA a tua disposizione: ACQUA, alimentazione, SPORT e cosmetici*

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

**M**al comune, mezzo gaudio? Niente di più falso se parliamo di cellulite. Questo inestetismo, infatti, riguarda la maggior parte delle donne (addirittura 8 su 10). Eppure, non ne esiste una che ne sia tanto contenta.

## BEVI, È DAVVERO MOLTO UTILE

Eliminare del tutto cuscinetti e buccia d'arancia è quasi impossibile. Però, si possono attenuare cominciando

## MANGIA FRUTTA PIÙ CHE PUOI

Anguria e fragole, ricchissime di acqua, sono molto diuretiche. Frutti di bosco e sottobosco, fonti di bioflavonoidi e vitamina C, stimolano la microcircolazione. Albicocche e banane contengono potassio, che contrasta la ritenzione idrica. Lo stesso vale per l'ananas, che in più vanta proprietà antinfiammatorie. Se mangi quotidianamente almeno una porzione di questi frutti, otterrai buoni risultati.

## FAI ATTIVITÀ SENZA STRESS

Non ami correre? Passeggia a passo sostenuto. Detesti lo spinning? Pedala all'aperto a ritmi allegri ma non da competizione. Se lo sport è in assoluto il migliore alleato per ridefinire la silhouette, non dev'essere estremo, anzi. Un allenamento soft, purché costante (sarebbe perfetto tutti i giorni, ma va bene anche 3 volte alla settimana) è di certo più efficace.

## Le tisane sono in stazione

\* Visto che bere è tra gli "impegni" più importanti nel tuo programma di remise en forme, ti segnaliamo una chicca: alla Stazione Centrale di Milano c'è il temporary store L'Angelica dove trovare tisane e infusi che ti mantengono in forma, ma anche prodotti nutraceutici e cosmetici. Se appena ne hai l'occasione, fatti un salto: rimarrà aperto fino al 2 luglio 2016.



**1. IL FANGO ULTRARAPIDO**

Gli impacchi anticellulite regalano risultati ottimi, ma richiedono tempi di posa lunghissimi. Problema risolto con il **Fango Rapido** (Geomar, 3,29 euro), perché agisce in soli 10 minuti.

**2. L'AIUTO DALL'INTERNO**

**Fitocentella** (Solgar, 28,60 euro) contiene centella asiatica, che risveglia la circolazione. Ma non solo: elimina la pesantezza alle gambe e, forse non lo sai, migliora anche la memoria.

**3. LA CREMA PER LA NOTTE**

Se trovi meraviglioso che mentre tu dormi una crema si prenda cura della tua silhouette, prova **Celludestock Overnight** (Vichy, 33,50 euro). Con caffeina pura al 5%, escina e zenzero, si applica prima di andare a letto.

**4. IL MASSAGGIO COL CAPPUCCIO**

Ti chiedi a cosa possa servire questo curioso oggetto in silicone? Posizionato sulle zone da trattare, **Cellu-Cup** (da Sephora, 18,90 euro) produce la tecnica di massaggio drenante pinch & roll, utilissima contro i cuscinetti.

**5. I CEROTTI SELF ACTION**

I **Patch Snellenti Shape Perfection** (Dibi Milano, 30 euro) sono indicati per le più pigre. Tu li fai aderire sui punti critici e loro rilasciano estratti di alga, ananas, caffè verde per 12 ore. E non si staccano neanche se ti fai la doccia.

**6. LE GOCCE AD AZIONE URTO**

Massaggiate con energia, le **Gocce d'Urto Anticellulite** (Pupa, 36 euro) creano calore, indice dell'intensa attività lipolitica che stanno svolgendo.

**7. L'"ESTETISTA" ELETTRICA**

**Perfect Body** (Incarose, 98 euro) è un massaggiatore che associa gli infrarossi all'azione meccanica delle testine rotanti per migliorare il metabolismo cellulare.

**8. IL TRATTAMENTO IN ISTITUTO**

Tre massaggi drenanti, due riducenti, uno modellante e due prodotti domiciliari. È il pacchetto **Body Cell Strategy Thalasso Cell** (Bioline Jatò, 407 euro) se vuoi farti un maxi regalo.



**i** INDIRIZZI A PAG 95