

FATTI BELLA

# miracolosi leggings

*I PANTALONI più in VOGA del momento possono avere EFFETTI SORPRENDENTI sul tuo fisico. Scopri con noi tutte le loro PROPRIETÀ e vorrai INDOSSARLI subito*

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

**S**entirti in forma come se avessi fatto ginnastica solo per aver indossato un paio di leggings non è un sogno, ma la realtà. Questi pantaloni di gran moda, infatti, esistono anche in versione "fitness & beauty". Cioè, realizzati in un particolare tessuto (Emana), nella cui trama sono microincapsulati dei cristalli attivi che assorbono il calore corporeo. Dopodiché lo trasformano in infrarossi, capaci di aumentare la temperatura sottocutanea e di favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso.

## ADDIO A STANCHEZZA E GONFIORI

Altri modelli, invece, vantano "semplicemente" un effetto di compressione, sempre mirato a risvegliare la microcircolazione, e proprietà contenitive e rimodellanti. Se il tuo look prevede pantaloni attillati come una seconda pelle, scegliili con queste caratteristiche. Ideali sia di giorno sia di sera (di solito sono neri, un colore immancabile in qualsiasi guardaroba), oltre a essere trendy, regaleranno alle tue gambe una nuova leggerezza. E a te, una piacevolissima sensazione di benessere.





25,50 €



**FORME AL TOP**

Leggings Rassodante & Modellante (Nivea, 27,99 euro): quando lo indossi, rilascia l'enzima Q10, che rassoda cosce e glutei.

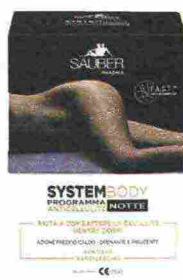
**VIA I CUSCINETTI**

Panta Slim (Pupa, 25,50 euro): con cristalli bio-attivi inseriti nella trama, stimola la microcircolazione e contrasta la cellulite.



**GAMBE LEGGERE**

Duo Snellente Bioceramique (Lytess, 44,90 euro): con lo sfregamento del tessuto sulla pelle, drena e idrata.



**AZIONE NOTTURNA**

System Body Programma Anticellulite Notte (Sauber Pharma, 49,90 euro): grazie all'azione caldo-freddo, attenua i cuscinetti adiposi.



CONSIGLIATO  
DA ALBERTA



**ANTI-ACQUA**

Leggings Push Up (Calzedonia, 35,95 euro): sfrutta il calore corporeo per favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso.



**EFFETTO CLESSIDRA**

Leggings Sculpt (Yamayay, 49,90 euro): con rinforzo sul ventre e arriciatura sui glutei, appiattisce la pancia e "solleva" il lato B.

Marieclaire/Reumont/IPA (L)

**TU NON FATICHI E LORO DURANO UNA VITA**

*Fanno tutto da soli. E già questo ha dell'incredibile. Ma il bello è che hanno un'efficacia illimitata nel tempo*



➡ Come gli altri modelli con cristalli attivi, anche i **Leggings Bioslim** (Uniqa, 82 euro) mantengono le loro proprietà fisiche e chimiche inalterate nel tempo. Questo significa che puoi lavarli per un numero illimitato di volte, senza che perdano i principi attivi incapsulati nella loro trama. La durata, quindi, è la stessa di un paio di jeans, di cui ti liberi solo quando li consideri ormai troppo lisi.

➡ Per ottenere i benefici promessi, dovresti indossare (tutti) i leggings miracolosi 6 ore al giorno per altrettante settimane. Dopo quel periodo noterai miglioramenti ben visibili. Nell'attesa, comunque, basta infilarli per rimodellare la silhouette.

*la gym mattutina*

- \* Sdraiata con la schiena a terra, solleva le gambe perpendicolari al pavimento con i piedi a martello. Divaricale e richiudile in due movimenti per 8 volte. Poi, esegui lo stesso esercizio con un unico movimento continuo per 16 volte.
- \* La posizione di partenza è la stessa di prima, ma i piedi hanno la punta rivolta verso l'alto. Fai roteare le caviglie in senso orario (10 volte) e, dopo una brevissima pausa, antiorario (per altre 10).
- \* Sdraiata a terra con le mani sotto i glutei per non sforzare la zona lombare, esegui 10 pedalate come se stessi andando in bicicletta. Poi, senza fermarti ripetile al contrario, effetto retromarcia.