

BELLEZZA

CORPO LIBERO

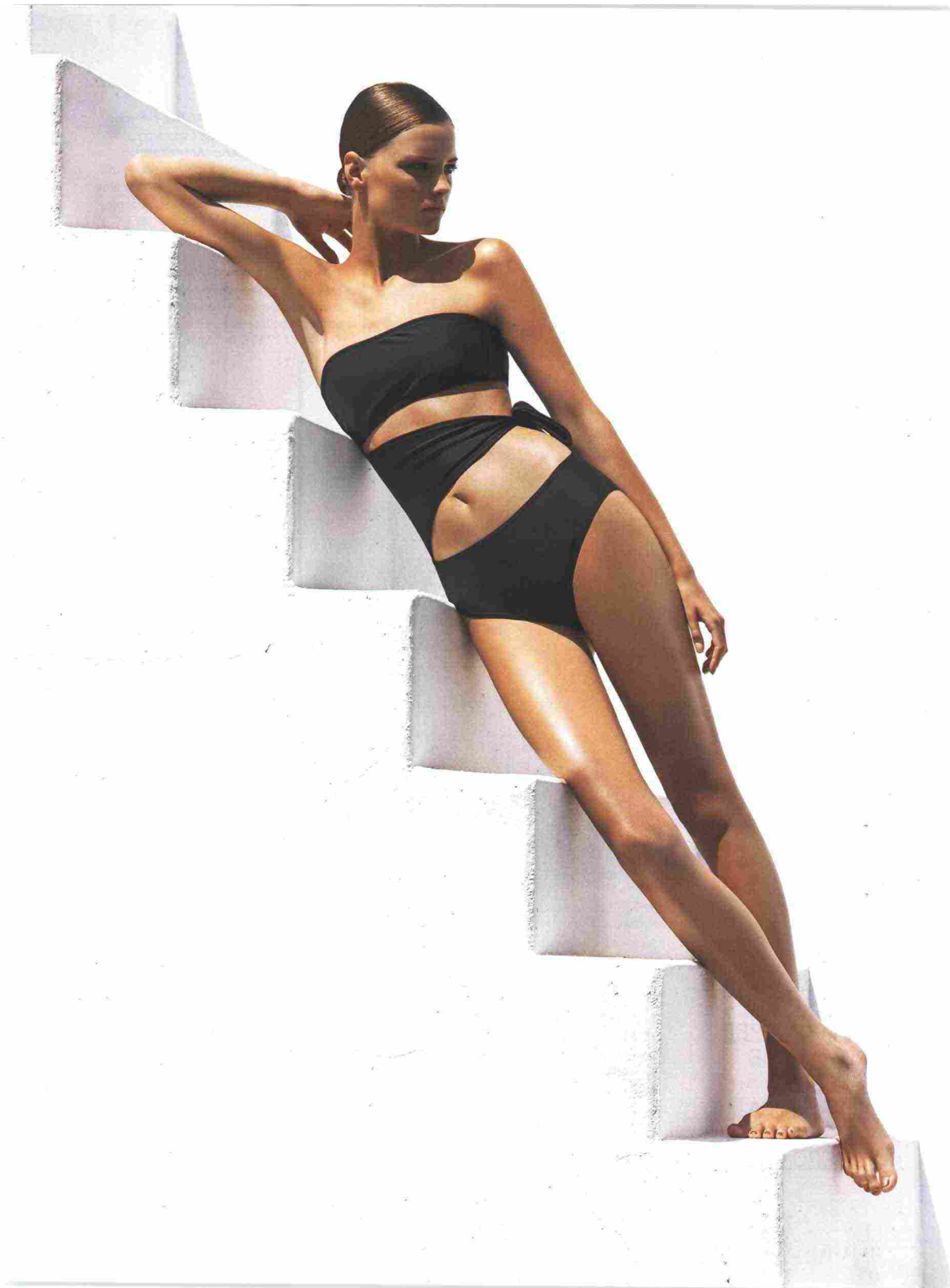
Acqua e limone per cominciare. Un tè (verde) nel pomeriggio. E poi **IDRATAZIONE A GO-GO**, formule drenanti e riducenti. Optate per lo stile detox? Siete a cavallo (della bicicletta). E certi inestetismi diventeranno un ricordo di **Aurora Boccuni**

Quando arriva arriva, il debutto sulla spiaggia. In costume. Anche se siamo impreparate, dobbiamo smettere di lamentarci e passare subito all'azione. «Il punto di partenza è uscire dalla zona di comfort, cambiare i comportamenti disfunzionali e costruire una routine quotidiana intorno a nuove abitudini positive per la forma fisica» insegna Lucia Giovannini, life coach e fondatrice di BlessYou! International (blessyou.me). Il trucco è cominciare a mettere in pratica pochi e semplici consigli per raggiungere obiettivi realistici e progressivi durante tutta la stagione. Poi, una volta acquisiti certi accorgimenti, sarà più facile rimanere in forma per tutto l'anno.

DEPURATE E CONTENTE

Secondo il professor Giuseppe Di Fede, responsabile dell'Istituto di medicina biologica Imbio di Milano, «l'estate è il momento migliore per intraprendere un piano anticellulite: complici le giornate più calde e più lunghe, si possono mettere in atto una serie di strategie, a cominciare dalla disintossicazione, che ha l'effetto di ridurre l'accumulo di tossine e la ritenzione idrica». Il suo consiglio è bere al risveglio e nel corso della giornata mezzo

Daniel O'Connell / The Licensing Project.com



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



1 DermoLab Rassodante Anti età, con acido ialuronico, tonifica e leviga. Laboratori Deborah Group. **2 Sérums Amincissant Raffermissant** ridisegna la silhouette, grazie al mangostano. Yves Rocher 17,95 €. **3 Crema Snellente Alta Definizione** riduce, rimodella, rassoda (alga spirulina) ed è ideale per il massaggio. Collistar 50,90 €. **4 Use&Go**, olio snellente spray, non unge ed è a rapido assorbimento. Somatoline Cosmetic 35 €, in farmacia. **5 Defence Body Anticellulite**, emulsione drenante riducente, è indicata anche per pelli sensibili e intolleranti. BioNike da 29,90 €, in farmacia.

Dall'India con calore

L'antica medicina indiana considera la cellulite come un blocco causato da tossine o cibo non digerito generato da un malfunzionamento del "fuoco digestivo", vale a dire che il cibo ricco di grassi non viene bruciato e staziona nello stomaco creando una stasi nei tessuti. «Per contrastare la cellulite è utile adottare una terapia interna ed esterna» dice Francesca Cervellino, operatrice ayurvedica al centro City Zen di Milano. «Da evitare cibi in scatola, unti, salati, congelati, farine raffinate, prodotti lievitati, zucchero bianco. Prediligere frutta e verdura fresche, cereali in chicchi integrali, legumi ben cucinati. È bene utilizzare spezie riscaldanti come cannella, chiodo di garofano, cardamomo, zenzero e semi di senape per facilitare le funzioni metaboliche. Bere acqua calda bollita con qualche fettina di zenzero nell'arco della giornata favorisce il drenaggio dei liquidi e l'eliminazione delle tossine». Come terapia "esterna" l'Ayurveda consiglia alcuni trattamenti specifici. Un esempio? L'Udvarjana: massaggio a secco con polveri vegetali, mirato a ridurre le zone adipose.

**LIMITARE IL SALE
E INSAPORIRE
I CIBI CON ERBE
AROMATICHE
E SPEZIE.
È LA REGOLA
ANTICELLULITE
NUMERO UNO**

bicchiere d'acqua con il succo di mezzo limone e un lime: idratante e ricca di vitamina C, questa bevanda contrasta i radicali liberi dannosi. Per un'azione depurativa più intensa è bene assumere, al mattino e alla sera, un bicchiere d'acqua con un preparato a base di betulla, tarassaco, ortica, ginepro comune, coriandolo... che effettua un drenaggio linfatico profondo e stimola il consumo dei grassi di deposito. Per un'azione diuretica e antiossidante è efficace anche il matcha, una varietà di tè verde giapponese. «Utili anche estratti, centrifugati

**MASSAGGI
E ATTIVITÀ FISICA?
SÌ, GRAZIE.
PERCHÉ AGISCONO
SUL MICROCIRCOLO
RIVITALIZZANDOLO**



- 1 Hydrafusion Gel Crema** per contrastare gli inestetismi della cellulite, con un complesso vegetale riducente e dna sodico. Rilastil 35 €, in farmacia.
- 2 Aromatic Sculpting Gel**, della linea Advanced Body Creator, è una formula anticellulite modellante. Shiseido.
- 3 Olio Intelligente Multifunzione Spray**, con burro di karité e un mix di oli vegetali. Korff 26,50 €, in farmacia.

e frullati di frutta e verdura, che depurano l'organismo e sgonfiano i tessuti» consiglia la dottoressa Giulia Bevilacqua, farmacista e nutrizionista a Milano. Da provare l'estratto o il centrifugato di una mela, una pera, mezzo pompelmo rosa, due gambi di sedano, da decorare poi con due o tre foglie di menta. Da frullare: mezzo ananas fresco, un cestino di mirtillo, una manciata di more, un vasetto di yogurt magro.

«Frutta e verdura tengono in ordine l'intestino, evitando il gonfiore e l'accumulo di tossine» aggiunge la dermatologa **Magda Belmontesi**, che raccomanda di approfittare della bella stagione per indossare vestiti leggeri e comodi, evitando di portare a lungo jeans troppo stretti e tacchi troppo alti, e di fare almeno un ciclo da dieci massaggi linfodrenanti, una o due volte alla settimana.

**IL TRAINING
CHE ASSOTTIGLIA**

«Per contrastare la cellulite non basta idratare il corpo, bisogna buttare fuori le tossine» conferma il preparatore atletico Simone Diamantini. E questo è uno dei compiti dell'attività fisica. «In particolare, è utile nuotare e fare ogni sorta di ginnastica in mare o in piscina, almeno due volte alla settimana: la pressione dell'acqua esercita un massaggio circolatorio che, unito al movimento, dà risultati eccellenti in termini di tonicità dei tessuti a svantaggio della ritenzione idrica» spiega l'esperto. «Fa bene anche camminare a passo sostenuto, possibilmente tutti i giorni o a giorni alterni, per almeno 20 minuti.

Come rimedio anticellulite c'è anche la bicicletta, che fa lavorare in scarico, purché si pedali per 60-90 minuti ad andatura "parlata" (cioè si deve riuscire a parlare senza avere il fiatone). La corsa, invece, è consigliata a chi è già abituata, altrimenti il muscolo alle prime uscite tende a gonfiarsi e a mettere ancora più in risalto la cellulite.

Una raccomandazione per le *runner* meno allenate è correre su un terreno sterrato, dove l'impatto con il suolo è più leggero». A chi ama lo yoga Francesca Cervellino, operatrice ayurvedica al centro City Zen di Milano, consiglia tutte le posizioni che coinvolgono l'addome (come la locusta e l'arco) per riattivare la digestione che, secondo la medicina tradizionale indiana, è la causa principale di questo inestetismo.

StilLife Massimiliano De Biase, Styling Cristiano Vitali.