

ILARIA CURRADI, 31 ANNI

CONTRO LA CELLULITE

Una dieta e un gesto beauty. Una piccola rinuncia e una coccola. È così che si sconfigge la pelle a buccia d'arancia: con la strategia combinata che abbiamo messo a punto per voi. Cominciate subito per arrivare all'estate in splendore

KEITH SCHOFIELD (FOTO). BENEDICTE MOHR (SERVIZIO). GIO SANNA@HM BATTAGLIA USING MAC COSMETICS (TRUCCO)
GIO SANNA@HM BATTAGLIA (PETTINATURE). LUCA DONATO (STYLING LIFE)

IL PIACERE / di farti bella

Due record, quelli che vanta la cellulite: essere l'inestetismo più odiato dalle donne, soprattutto in vista dell'estate, e il più diffuso (colpisce 14 milioni di italiane). Un vero tormento da combattere con tutte le armi a disposizione. In primo luogo, una dieta mirata. «I cibi da mettere in tavola sono quelli che favoriscono l'eliminazione dei liquidi, soprattutto frutta e ortaggi come ananas, finocchio, cipolla, cetriolo. Pochi carboidrati, meglio se integrali, a cui abbinare pesce e carne magri» spiega Diana Scatozza, medico specialista in scienza dell'Alimentazione, che ha preparato una dieta di circa 1.300 calorie al giorno. Seguendola dal lunedì al venerdì per un mese si possono perdere fino a 4 chili. Se si evitano le abbuffate, il weekend è libero. «A patto di non consumare, in questi due giorni, nello stesso pasto primi (pasta, riso ecc), pizza, pane e patate» ricorda la dottoressa. «E bisognerà rinunciare ai carboidrati anche se si vuole un dolce. Colazione e condimenti (20 g di olio di oliva e 10 g di parmigiano al giorno) restano fissi».

LUNEDÌ

COLAZIONE Una spremuta di pompelmo, 2 fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di marmellata, caffè con dolcificante.

SPUNTINO Uno yogurt magro alla frutta.

PRANZO Merluzzo alla griglia (200 g), verdura cruda (150 g), pane integrale (50 g).

MERENDA 2 fette di ananas (200 g).

CENA Zuppa di cipolle (200 g), mezzo panino integrale (30 g), una coppetta di fragole con ricotta (50 g).

IL GESTO: un bagno aromatico

Contro la cellulite ci si può fare aiutare dall'acqua. «Per esempio, provate un bagno drenante due, tre volte alla settimana» dice Nennella Santelli, presidente dell'Unep (Unione estetisti professionisti). «Servono un chilo di sale grosso integrale e 5 gocce per ciascuno di questi oli essenziali drenanti: cipresso, limone, lavanda, arancia amara, rosmarino». In una ciotola si mescolano gli ingredienti, poi si riempie la vasca con acqua a 36, 37 gradi. Si scioglie il sale e ci si immerge per venti minuti. Chi non ha la vasca può fare una doccia aromatica. Si versano 4, 5 gocce di olio essenziale di rosmarino su un guanto di spugna con un po' di detergente neutro. Si friziona la pelle e ci si sciacqua sotto la doccia.

(segue a pagina 83)

IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 81)

MARTEDÌ

COLAZIONE Una tazza di caffè e latte parzialmente scremato (200 ml), 3 fette biscottate integrali.

SPUNTINO Una coppetta di frutti di bosco (150 g).

PRANZO Spaghetti (70 g a crudo) al pomodoro fresco, insalata di sedano carote e cetrioli (200 g), un kiwi.

MERENDA Uno yogurt magro alla frutta.

CENA Petto di pollo ai ferri (200 g), fagiolini al vapore (200 g), pane integrale (30 g).

IL GESTO: lo yoga antigonfiore

Lo ha rivelato di recente l'attrice Jennifer Aniston: le sue armi anticellulite sono tre sessioni alla settimana di yoga. «In effetti, la pratica costante di questa disciplina migliora la circolazione del sangue e l'ossigenazione dei tessuti, combatte il ristagno dei liquidi e favorisce l'eliminazione delle tossine» spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi. Ecco una posizione da fare tutti i giorni, il cammello: in ginocchio a terra portate le braccia all'indietro appoggiando le mani sui talloni e sollevate i glutei, spingendo il più possibile il bacino in avanti e inarcando la schiena. La testa è rovesciata. Tenete la posizione per 3 minuti. L'effetto tonificante è super.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE Una tazza di tè verde con un cucchiaino di miele, biscotti secchi (40 g), un'arancia.

SPUNTINO Una spremuta di pompelmo.

PRANZO Zuppa di legumi misti (200 g), finocchi al vapore (200 g), fiocchi di latte (100 g).

MERENDA 2 fette di ananas (200 g).

CENA Carpaccio di manzo (100 g), con sedano e scaglie di grana (20 g), insalata di pomodori e lattuga (200 g), pane integrale (30 g).

IL GESTO: uno scrub al caffè

Berne troppo non fa bene. Eppure il caffè

contiene il principio più efficace contro la cellulite, la caffeina, che combatte la pelle a materasso. Non a caso è l'ingrediente di punta dei cosmetici anticellulite. «Infatti, ha proprietà lipolitiche, cioè stimola l'attività delle lipasi, gli enzimi che fanno bruciare i grassi all'interno delle cellule adipose» conferma il cosmetologo Umberto Borellini. «Il risultato è una pelle dall'aspetto meno granuloso, più compatto». Pare che la splendida Halle Berry che pare abbia l'abitudine di massaggiarsi le statuarie cosce con i fondi del caffè! «Si può preparare uno scrub, mettendo da parte almeno sei fondi in un barattolo di vetro» dice il cosmetologo. «Prima di applicarli, si mescolano a due cucchiaini di olio d'oliva per rendere omogeneo l'impasto. Si friziona il composto sui punti critici, si avvolge con una pellicola trasparente lasciando in posa per un quarto d'ora. Infine, si sciacqua».

(segue a pagina 84)



1. Celluli Laser Size Code di Biotherm (37,50 euro) è specifico per la pelle a buccia d'arancia su pancia e fianchi. 2. Body-Slim Zones Relachées & Rebelles di Lierac (37) è un siero da usare sui cuscinetti. 3. FialeUrto Slim Effetto Snellente di EuPhidra (32 euro) si assorbe in un attimo e si può usare prima della crema. 4. CelluDestock di Vichy (31,26 euro) contiene caffeina pura al 5 per cento.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

095256

IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 83)

GIOVEDÌ

COLAZIONE Uno yogurt magro alla frutta, 2 gallette di riso con 2 cucchiaini di miele.

SPUNTINO Una coppetta di fragole (150 g).

PRANZO Asparagi al vapore (250 g), 2 uova alla coque, pane integrale (30 g).

MERENDA Un kiwi.

CENA Salmone alla griglia (200 g), verdure alla piastra (200 g), pane integrale (30 g).

IL GESTO: un massaggio drenante

Uno studio francese su 220 donne tra i 18 e i 50 anni ha dimostrato che ciò che fa la differenza, quando si applica una crema anticellulite, è il massaggio. «Una frizione corretta favorisce il drenaggio dei liquidi e la penetrazione della crema grazie al calore sviluppato» spiega la dermatologa Magda Belmontesi. Si comincia dalla pianta del piede, massaggiando poco prodotto con movimenti circolari effettuati con i pollici. Poi

si ruotano le dita intorno ai malleoli, per favorire la circolazione linfatica. Con le mani si fa un cerchio intorno alla caviglia esercitando una leggera pressione e si risale verso il ginocchio più volte». Per cosce e glutei, si fanno scorrere le mani prima con movimenti circolari, sempre dal basso verso l'alto, poi con le dita aperte a rastrello. Il tutto almeno cinque minuti per parte.

VENERDÌ

COLAZIONE Caffè e latte parzialmente scremato (200 ml), 3 fette biscottate integrali.

SPUNTINO 2 fette di ananas (200 g).

PRANZO Riso integrale (60 g) con zucchine (100 g), fesa di tacchino (60 g), insalata verde con finocchi (200 g).

MERENDA Uno yogurt magro alla frutta.

CENA Passato di verdura (200 g) con crostini (20 g), 2

cipolle gratinate, ricotta (50 g).

IL GESTO: un prodotto su misura

Combinare cosmetici dalle consistenze diverse o scegliere quello più adatto alle proprie esigenze è il segreto per ottenere un buon risultato. «I prodotti che si assorbono in fretta sono perfetti al mattino, subito dopo la doccia, così si sfrutta l'effetto del calore che dilata i pori e fa penetrare meglio la crema» spiega la dottoressa Belmontesi. Sui cuscinetti localizzati si può applicare un siero. In questo modo si combinano diversi principi attivi. Se il problema sono i gonfiori, l'ideale è usare un gel drenante a base di rusco ed escina, mentre un siero riducente alla caffeina è indicato sulle culotte de cheval. Chi ha la pelle secca, anziché un gel, che spesso contiene alcol, può scegliere una mousse, leggera ma più idratante. Alla sera, invece, meglio preferire una texture densa, da massaggiare a lungo.



Laura D'ORSI GIORNALISTA DI BELLEZZA. IL SUO SOGNO: SCAMBIARE I TRUCCHI CON UNA FIGLIA. MA HA DUE MASCHI. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A BEAUTY@MONDADORI.IT

1. Perfectslim Gel-Crema Anti-Cellulite Anti Ri-comparsa di L'Oréal (12,10 euro) drena e rassoda i tessuti. **2.** Crema Gel Anticellulite di Deborah Bioetyc (14 euro) ha un massaggiatore ad hoc per i cuscinetti. **3.** Bodytonic Gel Freezer 2in 1 di Garnier Body (10,50 euro) ha un effetto ghiaccio super tonificante. **4.** Fango Doppia Azione Cellulite e Adipe di Iodase (32 euro) va tenuto in posa 35 minuti.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.