

IL PIACERE / di farti bella

PERDI 1 KG IN 24 ORE

La prova costume è alle porte e hai bisogno di una dieta express. Per dire addio solo a quegli ultimi, fatidici etti basta un giorno di piccoli sacrifici. In cui puoi dimagrire mangiando. Combattere la cellulite dormendo. E persino bruciare calorie davanti alla tv. Provato per te!

LUCA DONATO (STILL LIFE)
LAURA D'ORSI (TESTI)

1. Body Kare Design di Korff attacca i cuscinetti di grasso stimolando il microcircolo (32 euro).
2. Un chilo su pancia e fianchi si può snellire con Slim-4cm di Deborah (13 euro).
3. Contro i rotolini, una crema a base di ossigeno attivo: Modellante Intensivo Pancia di Pupa (35 euro).

ORE 7.00

Mi alzo bevendo, a digiuno, un bicchiere d'acqua a basso contenuto di sodio. Sarà il primo di una lunga serie. «Durante il giorno ne vanno assunti almeno otto, preferibilmente lontano dai pasti» dice Diana Scatozza, medico specialista in scienza dell'alimentazione. «L'acqua agisce come una sorta di lavaggio gastrico. E i succhi dello stomaco vengono diluiti riducendo la sensazione di appetito».

ORE 7.05

Che voglia di brioche! Provo a scacciarla con lo yoga. La posizione della foglia dovrebbe aiutarmi. Mi siedo sui talloni, con le ginocchia divaricate, inspiro e allungo più che posso il busto, unendo le scapole. Espiro e mi piego in avanti, facendo scivolare le braccia ai lati del corpo. Appoggio le spalle alle ginocchia, la fronte a terra e rimango lì per cinque minuti.

ORE 7.15

Attacco d'urto ai cuscinetti: spalmo sulle cosce un gel anticellulite a base di caffeina. Poi vado al parco per mezz'ora di camminata a ritmo sostenuto. Quando la farò in riva al mare sarà un piacere. «L'attività fisica al risveglio, a digiuno, fa bruciare di più, perché nel corpo circolano pochi zuccheri e l'organismo è costretto a consumare i grassi» dice la dietologa Diana Scatozza. A fine percorso vacillo, ma mi consolo: avrò consumato circa 200 calorie. E il gel, nel frattempo, avrà dato il

(segue a pagina 95)

Di weekend in weekend, di rimando in rimando, ci siamo: la spiaggia mi aspetta. E, con lei, la prova bikini. Quel chilo in più, l'ultimo faticosissimo residuo di panini-lampo al posto di sane insalatine, se ne sta ancora lì. La soluzione? Un intervento "express": 24 ore per vedere l'ago della bilancia tornare indietro di uno. Una sfida che vincerò mettendo in pratica tutti i buoni (e nuovi) consigli degli esperti a cui chiedo aiuto: attività fisica, dieta, cure beauty. Poi, in vacanza, sarà facile continuare a seguirli.

IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 93)

meglio di sé. «Dopo 20 minuti di movimento, le cellule di grasso cominciano a smaltire gli eccessi accumulati. Contemporaneamente, la crema appena applicata svolge un lavoro simile. Così l'effetto è raddoppiato» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**.

ORE 8.00

Sotto la doccia, massaggio i punti critici con un guanto di crine e un detergente anticellulite: ne ho scelto uno con olio essenziale di curcuma e di zenzero. «Sono entrambi principi attivi dall'azione tonificante e drenante che migliorano la microcircolazione cutanea» conferma la dermatologa.

ORE 8.25

Inutile negarlo: non ci vedo dalla fame. Ma la mia colazione sarà light: tè verde con dolcificante, uno yogurt magro alla frutta, una fetta biscottata con un velo di miele. «L'associazione tra carboidrati, soprattutto integrali, e proteine (nello yogurt) è corretta perché si tengono a bada i picchi di glicemia e si ha un prolungato senso di sazietà» spiega la dietologa Diana Scatozza.

ORE 10.15

Mi impongo di resistere ai biscotti in dispensa e per distrarmi faccio un giro in bici. «Bella idea! Quando si ha fame, basta far passare una ventina di minuti» dice Diana Scatozza. «Trascorso questo tempo, il fegato inizia a produrre zuccheri che entrano in circolazione attenuando l'appetito». Un'ora dopo mangio due fette di ananas fresco, torsolo compreso: anche se fibroso, è ricco di bromelina, un enzima che ha azione drenante e taglia la fame.

ORE 12.00

L'aromaterapia mi aiuterà a combattere la fame nervosa? Metto nel diffusore qualche goccia di olio essenziale di vaniglia che alza i livelli di serotonina e dà un benessere lampo. Funziona! Intanto, preparo delle crudité da sgranocchiare in giornata: cetrioli, finocchi e anguria a gogò.

ORE 13.15

Finalmente il pranzo! Due etti di fagiolini bolliti, 180 grammi di petto di pollo alla griglia, un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Non è molto, ma mi sforzo di mangiare lenta. «Bisogna sempre cercare di non terminare il pasto in meno di 20 minuti. È il tempo perché ci si senta sazi» spiega la dietologa Scatozza.

(segue a pagina 96)

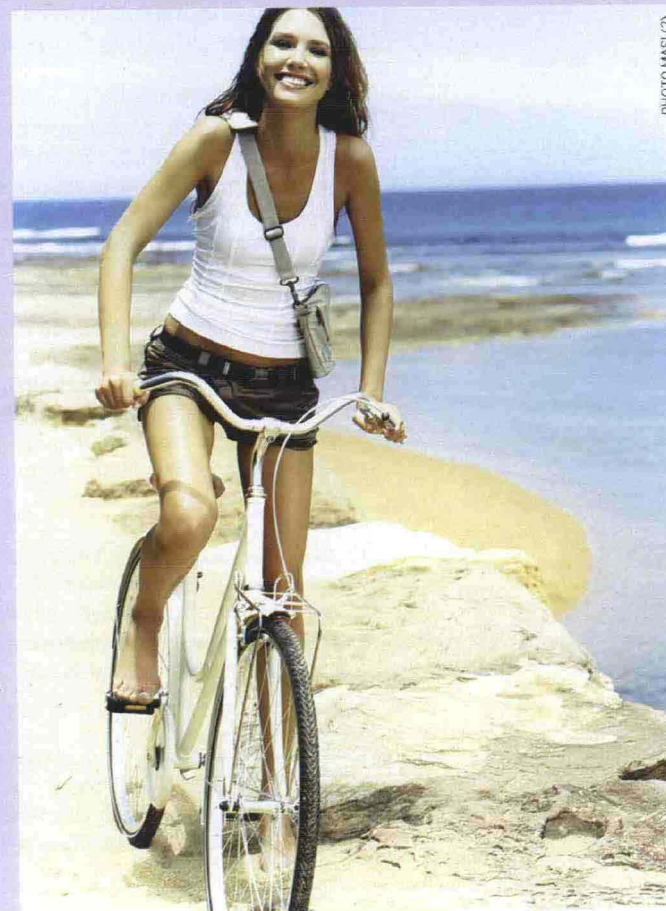


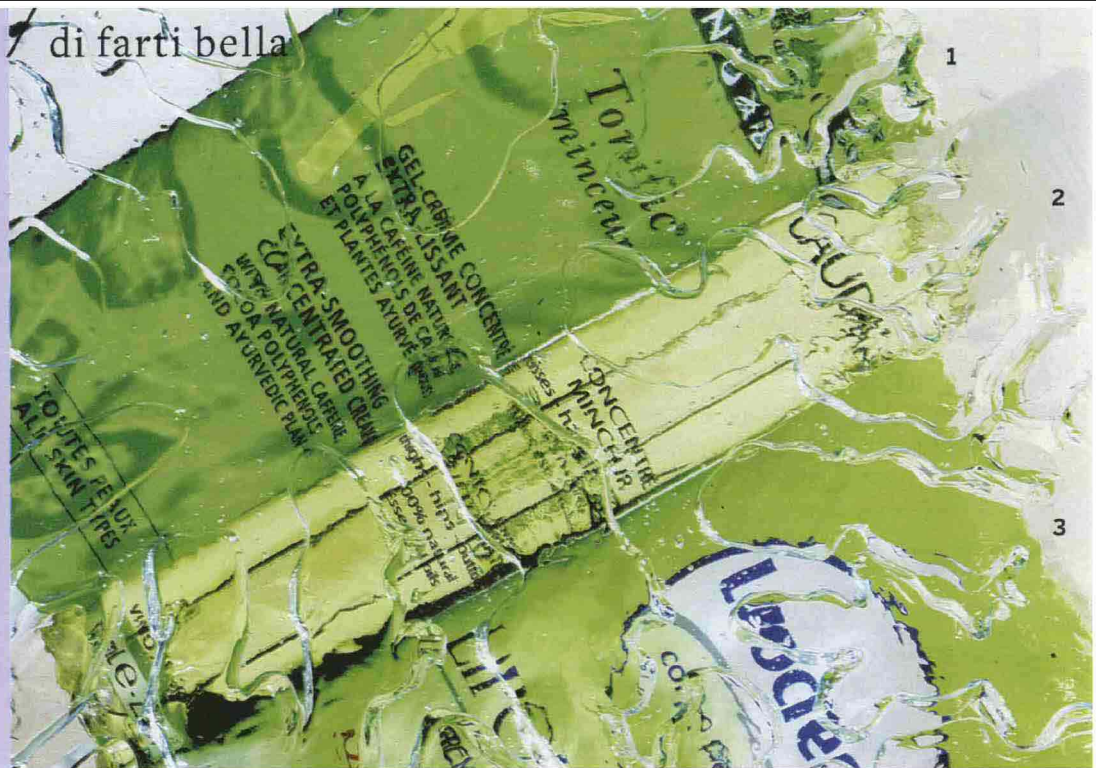
PHOTO MASIS (2)

IL PIACERE di farti bella

1. A base di caffeina e polifenoli del cacao, Tonific Minceur di Nuxe è attivo contro la cellulite (26 euro).

2. Per snellire le cosce e rassodare il sedere, Concentré Minceur di Caudalie usa gli estratti di uva (25,60 euro).

3. Drenante e rassodante, Lipodrena Crema Intensiva di Leocrema ha effetti in 30 giorni (10,73 euro).



(segue da pagina 95)

ORE 15.45

Lo confesso: non mi entusiasma, ma preparo una tisana drenante alla betulla. Gli effetti non tardano ad arrivare. «Altri infusi adatti per sgonfiarsi sono quelli a base di tarassaco, equiseto, ciliegio» aggiunge la dietologa. Per sventare gli attacchi di fame del tardo pomeriggio, provo un rimedio omeopatico: 10 gocce di Serotonina D6. Sarà quello, sarà la mezz'ora di esercizi yoga con la balance board della Wii Fit (altre 150 calorie bruciate), mi sento carica e motivata.

ORE 17.00

Un cestino di mirtilli (125 grammi) risolve tre problemi in uno: gratifica, rinforza i capillari e, come ha appena dimostrato uno studio dell'Università del Michigan, è in grado di ridurre l'assimilazione dei grassi proprio nell'addome, facendo diminuire il girovita.

ORE 18.30

Ho prenotato una seduta di linfodrenaggio manuale: l'estetista mi spalma un olio con essenze di arancio amaro, menta e basilico e mi abbandono al suo massaggio energico ma rilassante, sognando... gambe da star.

ORE 20.00

Sono seduta davanti a un piatto di passato di verdura con 30 grammi di crostini, e a un'ora alla griglia: la mia cena. «L'abbinamento è giusto: ancora proteine per mantenere tonica la

massa muscolare e verdure per fare il pieno di vitamine e sali e depurarsi» dice la dietologa.

ORE 21.30

Non sarà molto sexy... ma serve: è l'ora del cerotto anticellulite. «I patch snellenti sono strategici per combattere i grassi localizzati durante la notte» spiega la dermatologa. «La pelle rimane otto ore a contatto con i principi attivi super concentrati. Per questo non vanno usati più di tre volte la settimana, altrimenti irritano la pelle».

ORE 22.30

Dormire meno di sei ore a notte fa ingrassare. Lo dice uno studio della Laval University, in Canada. «Meno tempo dedichiamo al sonno, più aumentano i livelli di grelina, l'ormone che fa sentire la fame, e più cala la leptina, che dà i segnali di sazietà» dice Scatozza. Insomma meno dormo più mangio. Che sonno!

ORE 7.00

Salgo sulla bilancia: meno 1,2 chili, sono tornata ai miei 55! Posso infilarmi il mio bikini. E partire vittoriosa per il mare.



LAURA D'ORSI È GIORNALISTA DI BELLEZZA E MAMMA DI DUE MASCHI. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A BEAUTY@MONDADORI.IT