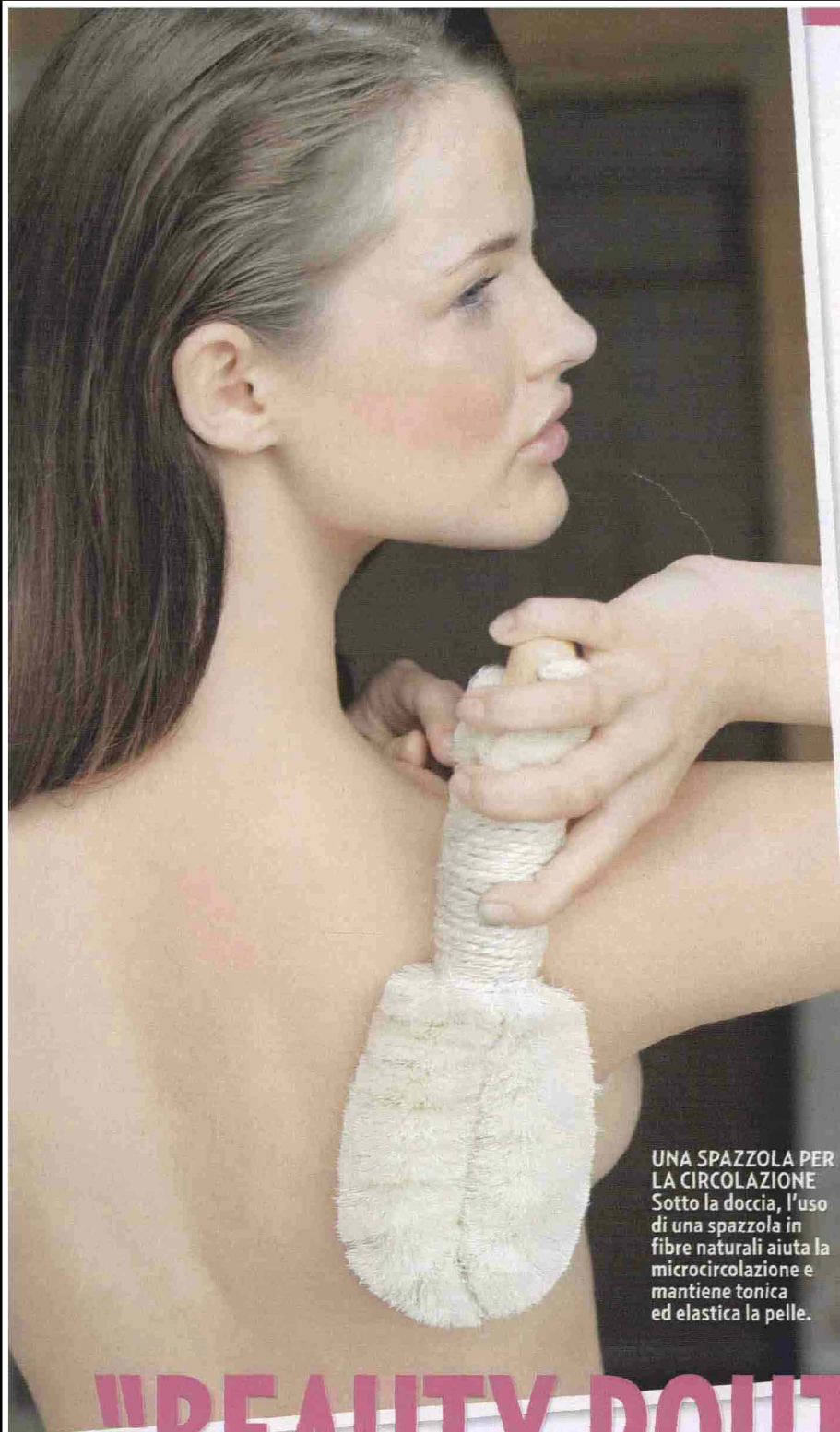


## GENTE DOSSIER TORNARE IN FORMA

### CURE COSTANTI

Con piccoli gesti ripetuti ogni giorno, creme e gel, rassodanti, anticellulite e capaci di sincronizzarsi con i nostri ritmi biologici, ci aiutano a lottare contro gli inestetismi.

**«CON LE NUOVE FORMULE E I GEL ANTICELLULITE NON PERDERETE I BENEFICI DELLE VACANZE», DICE L'ESPERTA. «E PER MANTENERE I BENEFICI DEL MARE E DELLA SABBIA FATE COSÌ»**



**UNA SPAZZOLA PER LA CIRCOLAZIONE**  
Sotto la doccia, l'uso di una spazzola in fibre naturali aiuta la microcircolazione e mantiene tonica ed elastica la pelle.

di Giulia Stolfa

**L'**estate ci ha regalato un corpo più in forma, grazie alle attenzioni dedicate al fisico per la "prova costume". Ma dopo? Un fisico in forma si costruisce durante tutto l'anno, quindi perché non cominciare da qui, partendo avvantaggiate dai benefici dell'estate? La dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano, vi spiega come. «Nel periodo estivo si ha più tempo per sé e ci si dedica di più alla cura del corpo con creme e prodotti specifici, ma si fa anche più attività fisica: l'acqua di mare ha un effetto tonificante e drenante, muoversi sulla sabbia

effettua un massaggio plantare che riattiva la circolazione». Ma niente paura: non dovrete andare a dormire un'ora più tardi o puntare la sveglia mezz'ora prima: la

**«OTTO ORE DI SONNO AIUTANO A TENERE A BADA IL PESO»**

nuova "beauty routine" ha soluzioni veloci salva-forma e salva-tempo. «Pancia, glutei, gambe: il problema dei cuscinetti adiposi è una questione di volume, perché nel corpo umano ci sono dai 50 agli 80 miliardi di adipociti (cellule grasse) e ognuno può aumentare le proprie dimensioni fino a 100 volte. Per ridurre il volume occorre agire su due fronti, combattendo l'accumulo dei grassi e favorendone lo scioglimento».

La strategia vincente? È multifunzione, nell'arco delle 24 ore: «Di giorno applicate un gel anticellulite specifico. Queste formule con- ▶

## "BEAUTY ROUTINE" E L'ESTATE CONTINUA

**MASSAGGIO**  
Con la fascia  
esfoliante  
la pelle si  
prepara ad  
assorbire i  
trattamenti.



I fitoestratti  
**Zero Drenaggio**  
Denpas per  
eliminare i  
liquidi corporei  
(19 €).



**Body Cream Rassodante**  
Seathlasso dal Beauty  
System Douglas (19,95 €).

**Concentrato Riducente Tripla  
Azione di Yves Rocher** (32,50 €).



▶ Rassoda e  
combatte la  
cellulite  
**Cellustretch**  
di Innéov  
(29,50 €,  
in farmacia).

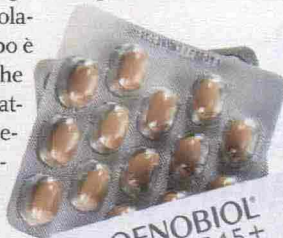


tengono insieme di elementi attivi, come rusco e centella, capaci di "dare la sveglia" al metabolismo, contrastare la cellulite e smaltire i liquidi in eccesso; in più tonificano e idratano grazie a ingredienti come l'acido ialuronico. La sera applicate una specialità indicata per la notte, che agisca in sintonia con i ritmi biologici naturali (ritmi circadiani) che regolano il sonno e la veglia: di notte il corpo è più ricettivo grazie all'ormone GH, che favorisce l'assorbimento dei principi attivi applicati sulla pelle. Inoltre, almeno 8 ore di sonno, è dimostrato, aiutano a tenere a bada anche il peso. Poi ci sono le specialità snellenti, per agire dove le cellule adipose sono più "pigre", cioè fianchi e pancia, con ingredienti concentrati ad azione rimodellante ed "effetto guaina", come carnitina, alga bruna marina e fosfatidilcolina, per andare all'attacco dei grassi più resistenti. Una dritta in più? «Copiare gli effetti positivi delle vacanze a casa», suggerisce Belmontesi. «Un pugno di sale da cucina nell'acqua del bagno ha un effetto detossinante e drenante: "attirerà" l'acqua contenuta nei tessuti "strizzando". E per riprodurre il massaggio plantare della sabbia, da sedute muovete con la pianta del piede una pallina da tennis, con movimenti circolari e piccole pressioni: stimola il ritorno venoso, sgonfia e alleggerisce le gambe affaticate. Infine, un piccolo trucco. L'abbronzatura uniforme la pelle e camuffa i difetti, le gambe sembrano più toniche e i glutei più sodi: con un po' di autoabbronzante, anche la cellulite sarà meno evidente».

Giulia Stolfa

## NOTTE e giorno STOP AI "CUSCINETTI"

Creme a tripla azione, anticellulite rassodanti, integratori anti-tossine e gel tonificanti: novità dal mattino alla sera, un aiuto per la bellezza



**OENOBIOL  
FEMME 45+**  
VENTRE PIATTO  
integratore alimentare  
di acido linoleico, glicole ed  
estratto di semi di lino  
Con CLA  
che aiuta a ridurre le  
**rotondità  
addominali**

▶ **Oenobiol Femme  
45+ Ventre Piatto**  
di Sanofi (24 €,  
in farmacia).

▶ **Advanced Body  
Creator Aromatic  
Sculpting Gel** di  
Shiseido (50 €).



▶ **Defence Body anticellulite** di  
BioNike (47,50 €, in farmacia).



Per le gambe  
i 17 oli di **Spray  
Circolazione  
Puresentiel**  
(21,90 €).



▶ **Leviga e drena:  
Aquadestock** di  
Vichy (31 €,  
in farmacia).

▶ Per cosce, fianchi e  
glutei: **Body Slim**, il  
multi-azione di Lierac  
(39 €, in farmacia).



▶ **Anticellulite  
e anti  
rilassamento:  
Perfect Slim  
Lifting Pro** di  
L'Oréal Paris  
(19 €).

