

&gt;Home | Bellezza &gt; Trucco, viso, corpo | Approccio soft alla "prova costume"

a a a 

Stai pensando... A UN MOMENTO PER ME?

OBIETTIVO: FORMA PERFETTA

## Approccio soft alla "prova costume"

Un batterio ci salverà dalla cellulite. L'orologio provvederà alla linea. E una bici-pattino penserà al tono muscolare

di Loredana Ranni - 16 maggio 2014



Foto Corbis

### Approfondimenti

**Cellulite: le regole per combatterla** 

in profondità». Cure definitive non esistono. In attesa del batterio delle meraviglie si può ricorrere ai più nuovi strumenti tecnologici utilizzati negli studi medici, come il laser e la radiofrequenza. Poi, una volta migliorato l'aspetto di ginocchia, cosce, fianchi (che nella struttura femminile trattengono maggiormente il grasso), le creme cosmetiche possono aiutare a tenere sotto controllo gli inestetismi per tempi più lunghi. Ma non da sole. «Qualunque trattamento deve sempre partire da una depurazione dell'organismo, della durata di 15 o 20 giorni» specifica la dottoressa Belmontesi. In pratica, due/tre giorni a frutta e verdura frullate (depurano), altri cinque/sei senza glutine (purificano l'intestino), quindi regime dietetico normale: carboidrati la mattina, proteine la sera.

### IL MINUTO X (PER DIMAGRIRE)

Snellirsi mangiando si può. Con un'avvertenza: occorre rispettare non soltanto l'orario ma anche il minuto. Il Brigham and Women's Hospital di Boston, in collaborazione con la spagnola Universidad de Murcia, ha condotto una sperimentazione su 420 volontarie per cinque mesi. Lo studio, partito dall'individuazione delle fasce orarie migliori per nutrirsì senza ingrassare, è arrivato a determinare i tempi esatti per perdere maggiore peso con una dieta ipocalorica. Eccoli: prima colazione fra le 7 e le 7,30 (orario perfetto, 7 e 11 minuti), pranzo dalle 12,30 alle 13 (ideale alle 12,38), cena prima delle 19 (consigliata alle 18,14). Risultato: le puntuali hanno perso 11 chili, le ritardatarie due e mezzo di meno.



GUARDA TUTTI I VIDEO ▶

### Firme

**SILVIA VEGETTI FINZI**  
*Troppo bella per essere amata***DAVIDE OLDANI**  
*Oggi pizza***MARINA TERRAGNI,**  
**MEMBRO DELLA**  
**DIREZIONE NAZIONALE**  
**DEL PD**  
*oIl fascino discreto del puttanesimo*

TUTTE LE FIRME ▶

### Io donna promotion

### Concorso Alce Nero

### Matrimonio.it



*Body-slim DestockNuit* è un concentrato di caffeina (a rilascio prolungato), polpa di frutti rossi, fori di loto e salice bianco che promette di "lisciare" i cuscinetti adiposi. **Lierac** 40,23 € (in farmacia).

*Huile Minceur* agisce su gambe, glutei, ventre. Con estratti di tè verde e pepe rosa, rassoda la pelle, affina la silhouette, riduce la buccia d'arancia. **Sephora** 21,90 €.

*Concentrato Biorivitalizzante Anticellulite*, da massaggiare con l'applicatore a sfere, contiene un complesso ispirato alla mesoterapia (caffeina, edemina, sambuco) che agisce sul microcircolo. **Collistar** 45 €.

*Lift Minceur Anti-Capitons* contiene otto estratti di piante con effetto snellente, oltre a ingredienti che rinforzano la compattezza cutanea. **Clarins** 58 € (edizione limitata 400 ml, nelle boutique Clarins chez Coin).

**LAVORI IN CORSA**

Che andare in bicicletta sia ideale per snellire gambe, cosce e rassodare i glutei non è una novità. Nuovo, invece, è un mezzo alternativo ora importato in Italia. Si chiama "Myfootbike" ed è un ibrido tra bicicletta e monopattino: veloce e sicuro, ha ruote gonfiabili (grande davanti, più piccola dietro), freni (anteriore e posteriore), cavalletto per parcheggiarlo. Nelle cosiddette sgambate si usano entrambi gli arti che ogni tre/dieci spinte vanno alternati sulla pedana (l'appoggio diventa spinta e viceversa). Rispetto alla corsa sollecita meno le articolazioni e, a differenza della bicicletta, richiede un movimento propulsivo più dinamico che muove armonicamente le parti bassa e alta del corpo. Da provare in volata (info: [myfootbike.it](http://myfootbike.it)).



*Rimodellante Aree Critiche* è un trattamento ad azione rassodante per interno cosce, braccia e ginocchia. Anche elasticizzante e idratante. **Dermolab** 21 € (in farmacia).

*Body Sculpter snellente e modellante* con caffeina pura (5 per cento) e un principio attivo antiaccumulo: **Biotherm** 42,40 €.

*Trattamento Pancia e Fianchi Advance 1* aiuta a ridurre la circonferenza e rallenta la formazione di adiposità localizzate. **Somatoline Cosmetic** da 38,50 € (in farmacia).

*Good-bye Cellulite Gel* con coenzima Q10, carnitina ed estratti di loto rassoda e promette di ridurre gli inestetismi della cellulite. **Nivea** 13,20 €.

**TAG:** anticellulite, corpo, cellulite

SCRIVI UN COMMENTO

[an error occurred while processing this directive]

**Vedi anche**

**IO e Orticola**

**Foto più viste**



Speciali /FESTIVAL-CINEMA-CANNES

**Dive a tempo. Da Bridget Fonda a Phoebe Cates, che fine hanno fatto?**

A Cannes il restauro di Paris, Texasci ricorda i fasti di Nastassja Kinski negli anni Ottanta. Come lei molte attrici che hanno segnato la storia del cinema, a volte con una Palma d'oro, sono (quasi) sparite. Ecco alcune tra quelle che avremmo voluto vedere di più. Ieri e oggi



Speciali /FESTIVAL-CINEMA-CANNES

**Dive a tempo. Da Bridget Fonda a Phoebe Cates, che fine hanno fatto?**

A Cannes il restauro di Paris, Texasci ricorda i fasti di Nastassja Kinski negli anni Ottanta. Come lei molte attrici che hanno segnato la storia del cinema, a volte con una Palma d'oro, sono (quasi) sparite. Ecco alcune tra quelle che avremmo voluto vedere di più. Ieri e oggi



Speciali /FESTIVAL-CINEMA-CANNES

**Dive a tempo. Da Bridget Fonda a Phoebe Cates, che fine hanno fatto?**

A Cannes il restauro di Paris, Texasci ricorda i fasti di Nastassja Kinski negli anni Ottanta. Come lei molte attrici che hanno segnato la storia del cinema, a volte con una Palma d'oro, sono (quasi) sparite. Ecco alcune tra quelle che avremmo voluto vedere di più. Ieri e oggi