

Home > Donna > Bellezza > Prova costume: strategie detox, training e cosmetici. Per superarla come le star

Donna Bellezza

Prova costume: strategie detox, training e cosmetici. Per superarla come le star

9 giugno 2017

0

f Condividi su Facebook

Tweet su Twitter

G+

p

SEGUICI

f 9,910 Fans

MI PIACE

G+ 1,557 Follower

SEGUI

Instagram 9,537 Follower

SEGUI

Twitter 15,144 Follower

SEGUI

- Advertisement -

POPOLARE

Londra, trovato corpo nel Tamigi: è l'ottavo morto dell'attacco al London...

8 giugno 2017

Gli Alpini sono amati perch immortali in 500mila a Treviso per...

11 maggio 2017

Trump a Comey: 'ferma indagini su Flynn'

17 maggio 2017

Così in cda fu stoppata Bper-Etruria

15 maggio 2017

Carica altro ▾

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

RACCOMANDATA

Serie A

Roma, Spalletti numeri da record: superati Capello e Liedholm. Ma...

Cronaca

Palermo: agguato di mafia in via D'Ossuna, ucciso il boss Giuseppe...

Mondo

Afghanistan, bombe a funerale: 6 morti e quasi 90 feriti. Illeso...

Motonautica, si riparte: per Al&Al esordio a Napoli



[Instagram](#)

[Sfoggia la gallery](#)

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.

"Hola Ibiza! Let the summer begin!" scrive Izabel Goulart sul suo profilo Instagram.

```
if (device.mobile() == true) { OAS_AD('Frame1'); }
```

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 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 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 mirtilli, 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.

Le ricette dei nostri estratti di frutta e verdura

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.

«**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'**Udvaltana: massaggio a secco con polveri vegetali**, mirato a ridurre le zone adipose.

LEGGI ANCHE: Prova costume? La cosmesi che aiuta (fast)

Da sinistra: **DermoLab** Rassodante Antietà, Laboratori Deborah Group. Sérum Amincissant Raffermissant, **Yves Rocher**. Crema Snellente Alta Definizione, **Collistar**. Use&Go, **Somatoline Cosmetic**. Defence Body Anticellulite, **BioNike**. | Still life Massimiliano De Biase. Styling Cristiano Vitali | [dettagli: SFOGLIA LA GALLERY](#)

Corpo : Sei buoni propositi di inizio estate

Tutti i nuovi cosmetici per la remise en forme della PE 2017

Ti potrebbe interessare anche...

- [Cellulite: 4 trattamenti da fare \(subito\) in istituto](#) <!-- 12 Gennaio 2015-->
- [Remise en forme: sei buoni propositi di inizio estate](#) <!-- 12 Gennaio 2015-->
- [Pancia piatta. Gli aiuti dalla chirurgia estetica](#) <!-- 12 Gennaio 2015-->

```
if ( device.mobile() == true ) { OAS_AD( 'Frame1' ); }else{ $( '.mobile-300-600' ).remove(); }
```

-
-
-
-
-
-
-

[**Fonte articolo:** [io Donna](#)]

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Post Views: 24

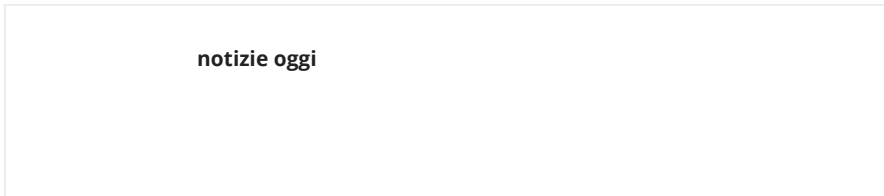
CONDIVIDI      Mi piace 4 [tweet](#)

Articolo precedente

Capelli estate 2017: tempo di tagli facili e beach waves, ma colore protetto

Prossimo articolo

RunningCharlotte: «L'appuntamento di sabato 10 giugno con Run4Me Lierac»



Articoli correlati Di più dello stesso autore

Bellezza
Da Selena Gomez a Karlie Kloss.
Tutte le star con il carr

Bellezza
Capelli estate 2017: tempo di tagli facili e beach waves, ma colore protetto

Bellezza
Fenty Beauty by Rihanna & le make up girls



LASCIA UN COMMENTO

Commento:

Nome:*

Email:*

Sito Web:



Codice CAPTCHA *