

BEAUTY Se i muscoli di questa zona perdono forza, la pelle si affloscia

INTERNO COSCIA A PROVA DI SHORTS? METTI IN CAMPO TANTE STRATEGIE: TORNERA SUBITO TONICO E SNELLO

Affidati a creme, esercizi e cibi che rassodano e bruciano i grassi

La moda li reclama, il tuo interno coscia un po' meno. Così gli shorts che hai acquistato in vista della bella stagione sono ancora nel cassetto. Con costanza e un mix di rituali di bellezza, attività fisica e cosmetici mirati, potrai indossare quei pantaloncini e sfoggiare gambe da urlo.

LA ZONA CRITICA

I muscoli dell'interno coscia si chiamano adduttori. Purtroppo, con il passare degli anni, questa regione del corpo perde tonicità, perché non viene utilizzata molto. Ecco allora che appaiono cedimenti, pelle a materasso e gli inevitabili inestetismi da cellulite.

I TRATTAMENTI

«Per favorire l'elasticità di quest'area», commenta la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologo a Milano, «è d'obbligo eseguire un'esfoliazione preliminare con uno scrub, che consente di affinare la grana cutanea e di migliorare la compattezza della pelle». Poi si procede con trattamenti specifici da fare a casa o dall'estetista. Il ciclo di sedute varia in base alla situazione di ogni donna. In genere si consiglia un trattamento a settimana per un mese o due. Efficaci gli **impacchi di fango e alghe**: sono utili per stimolare il drenaggio dei liquidi e rilanciare la circolazione sanguigna per favorire l'assorbimento degli attivi inseriti nelle creme corpo.

Semaforo verde per il **massaggio linfodrenante**, un metodo manuale che prevede manovre lente e delicate che lav-

rano sui vasi linfatici per ridurre i gonfiori.

Se ami la tecnologia, puoi chiedere sessioni di **radiofrequenza**, che sfrutta il calore generato da onde elettromagnetiche per rassodare i tessuti e stimolare la produzione di nuovo collagene ed elastina, che donano turgore alla cute.

GLI INGREDIENTI GIUSTI

«Per ottimizzare i risultati», continua la specialista, «la raccomandazione è agire su due fronti, applicando cosmetici per la notte in grado di bruciare i grassi, per esempio con caffeina e ginkgo biloba, e prodotti da giorno con centella asiatica o estratto di gambo d'ananas per drenare i liquidi in eccesso e combattere cellulite e adiposità».

L'astuzia in più: puoi indossare apposite guaine che effettuano un leggero massaggio locale e attenuano sia la buccia d'arancia sia il rilassamento della pelle.

A TAVOLA

«Limita gli alimenti che trattengono i liquidi e rallentano la circolazione», conclude l'esperta. «Pollice giù per salumi e formaggi grassi, eccesso di carni rosse, sale e superalcolici». Prediligi invece frutta e verdura di stagione, come per esempio melone e anguria, che stimolano la diuresi ma non sono carichi di zucchero.

Bevi centrifugati dal potere antiossidante a base di asparagi e finocchi, capaci di liberare la pelle dalle tossine. Le spremute di pompelmo rosa e gial-

lo, poi, accelerano la combustione dei grassi.

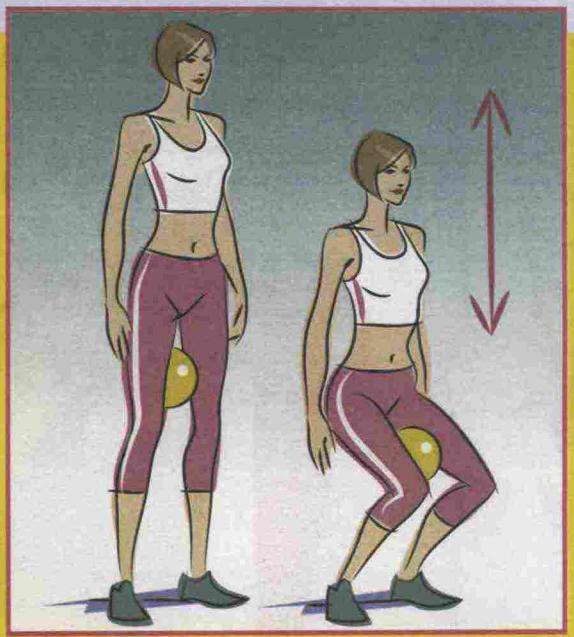
LO SPORT

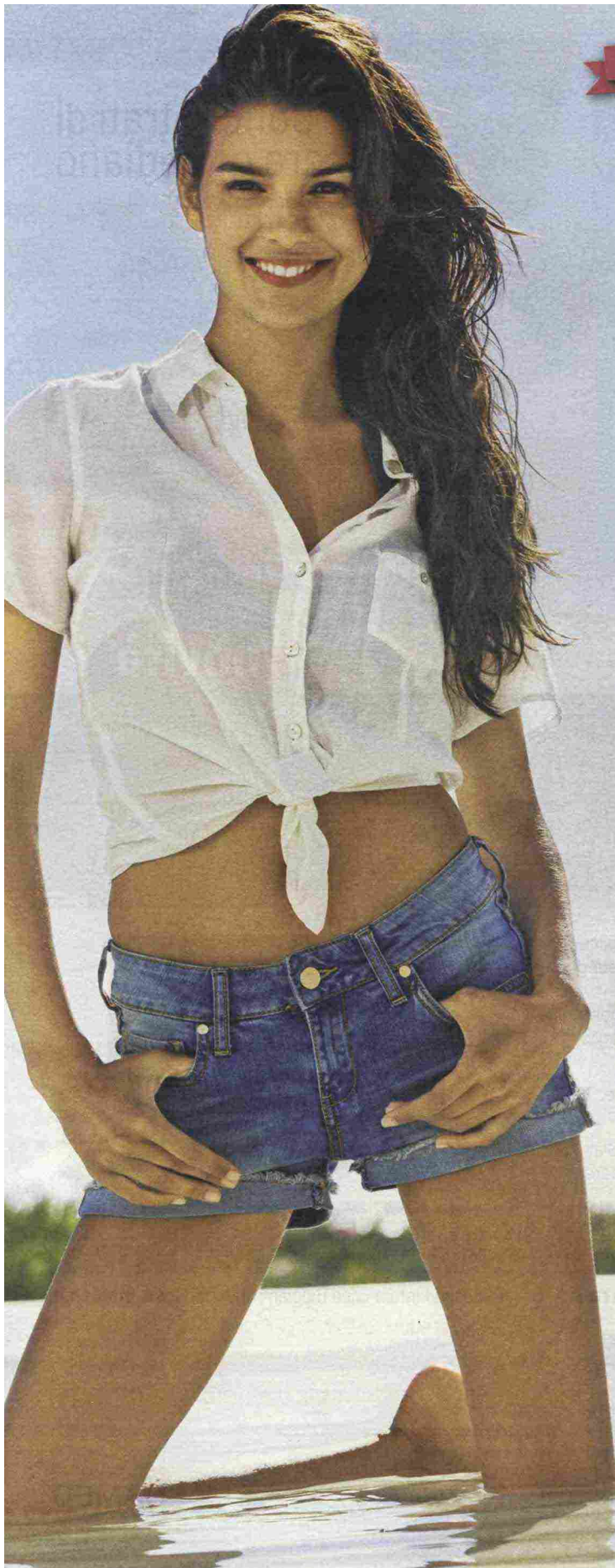
Impegno e costanza sono il segreto per raggiungere gli obiettivi nello sport. «Le attività più indicate per stimolare gli adduttori dell'interno coscia», ci spiega Roberta Bernardini, personal trainer, «sono il nuoto nello stile della rana, l'equitazione, che necessita di una contrazione delle gambe per indirizzare il cavallo, l'acquagym o la cyclette in acqua, che grazie alla resistenza prodotta in vasca, ne aumenta l'effetto tonificante». In palestra sono utili macchinari specifici e corsi di gag (gambe, addome, glutei), che concentrano la loro attività dall'ombelico in giù. ◆

Il consiglio in più

ALLENATI A CASA

Tra gli esercizi a corpo libero più utili per questa zona difficile da allenare, ci sono gli **squat (piegamenti) con la palla tra le cosce**. **1.** In piedi, schiena dritta e petto in fuori, le gambe sono divaricate all'altezza delle spalle e stringono una palla mentre le punte dei piedi sono rivolte all'esterno. **2.** Piegati stringendo la palla in modo da attivare i muscoli dell'interno coscia e fai attenzione a non portare il bacino più in basso delle ginocchia. Torna in posizione eretta contraendo sia il gluteo sia i muscoli delle cosce coinvolti nella risalita. L'ideale per cominciare è eseguire tre-quattro serie da 12-15 ripetizioni, che possono aumentare con il tempo una volta acquisita la resistenza necessaria.





I PRODOTTI OK



1- Con microrganismi di una spugna del mare delle isole Bermuda, che imita l'allenamento aerobico, favorisce il consumo dei grassi nei muscoli. **Body fit olio cellulite rimodellante concentrato intensivo, Becos, € 54,00.**

2- Gli acidi grassi omega 3, 6 e 9 rassodano e migliorano l'elasticità cutanea. Gli oli di rosa mosqueta, carota, argan illuminano e nutrono. **Olio intelligente multifunzione spray, Korff, € 26,50.**

3- La combinazione di tre argille migliora la microcircolazione cutanea, il rinnovamento cellulare e dona elasticità. La forskolina scioglie i grassi e tonifica il tessuto. **Defence body sculpt fango alle 3 argille, BioNike, € 38,50.**

4- L'acido ialuronico idrata, l'estratto di zenzero rassoda e migliora la struttura di sostegno cutanea. Gli omega 3 e 6, combinati a proteine e olio di crusca di riso, hanno proprietà antiossidanti. **Crema Corpo Rassodante, Salba, € 13,99.**

5- Il pantaloncino aumenta la temperatura corporea di 2/3 °C, attiva il metabolismo e un miglioramento della circolazione. **Panty corsaro slimagra, Sanico, € 69,90.**

6- Scolpisce la pelle grazie al burro di karité, emolliente e lenitivo, e all'olio di sesamo dalle proprietà elasticizzanti. **Scrub corpo allo zucchero di canna, Biopoint, € 19,50.**

7- L'olio di cartamo, la caffeina e l'escina agiscono sulla cellulite. Gli estratti di sambuco riducono il gonfiore. **Slim Gambe, Iodase, € 28,60.**

8- Un complesso detox smuove i grassi, elimina scorie, tossine e radicali liberi mentre dormi. **Detox snellente notte, Somatoline Cosmetic, € 51,50.**

9- Con estratti di prunella vulgaris e celosia cristata che, nel tempo, aiutano a combattere la formazione di cellule adipose e stimolano lo smaltimento degli accumuli di grasso. **Hydrafusion gel-crema, Rilastil, € 5,90.**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256