

TUSTYLEBELLEZZA

Trasforma il tuo corpo per l'estate

Se ti muovi in tempo, puoi arrivare alla prova costume con un fisico al top. Scegli tra i programmi messi a punto da tre specialisti quello su misura per te. Dovrai investire tempo e denaro ma, nel giro di sei mesi, potrai ottenere i massimi risultati

testo di *Daria Manizini* - foto di *Jason Lloyd-Evans*

1 TONIFICARE per una silhouette ad alta definizione

«Un corpo sodo e ben definito dipende in primo luogo da una pelle elastica», dice la dottoressa Belmontesi. «Per tonificarla, comincia a seguire una strategia cosmetica mirata: durante l'inverno stendi ogni sera un trattamento leggermente esfoliante che stimola il turnover cellulare dell'epidermide e la produzione di collagene, mentre di mattina puoi applicare un prodotto elasticizzante-rassodante, da usare regolarmente fino all'estate. A tavola, poi, non farti mancare le proteine di carne, pesci, latticini, uova e legumi: sono indispensabili per costruire il collagene che sostiene la struttura del derma e il tessuto muscolare. Utile anche assumere integratori di aminoacidi precursori delle proteine per cicli di tre mesi, intervallati, ma sempre dietro consiglio medico per evitare sovradosaggi. Per dare tono ai punti più a rischio di cedimenti come seno, addome, interno braccia e cosce, dal dermatologo puoi programmare due tipi di interventi: in inverno una seduta di peeling mensile, per tre mesi (250 €), che associa cocktail di sostanze adatte alle diverse parti del corpo, per levigare la superficie cutanea. In primavera per regalare turgore allo strato cutaneo profondo è utile un trattamento strong mensile, da effettuare per tre mesi, come l'Hydrobalance sistema Injector: il medico inietta la dose ottimale di acido ialuronico stabilizzato ad azione superidratante, che ricompatta i tessuti. Costoso ma efficace.

LA NOSTRA ESPERTA
Magda Belmontesi
dermatologa, docente
presso la Scuola
superiore di medicina
estetica Agorà di Milano.

GLI INDIRIZZI

Per maggiori informazioni sul programma rassodante illustrato dalla dermatologa, puoi consultare il sito www.pelleedintorni.it. Per conoscere altri specialisti che effettuano in Italia il trattamento Hydrobalance, vedi il sito www.restylane.it

STELLA MCCARTNEY



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TUSTYLEBELLEZZA

*Prova a tenere un diario alimentare: per 15 giorni
segna quanto, dove, cosa mangi e annota anche
i tuoi stati d'animo. Se impari a soffermarti
sulle sensazioni positive associate al cibo,
ti gratifichi assaporando ogni boccone
e ti alzi da tavola soddisfatta e più leggera*

2 DIMAGRIRE con un percorso studiato su misura

«Perdere qualche chilo o smaltire un sovrappeso importante. In ogni caso, mettersi a dieta può essere una scelta gourmand», assicura Nicola Sorrentino, medico nutrizionista. «Per un programma dimagrante efficace, il dietologo stabilisce un percorso personalizzato, in base a un accurato esame medico e alle preferenze alimentari (250 € la prima visita e la dieta, circa 100 € i controlli successivi). Il segreto è semplificare le classiche ricette della cucina mediterranea: non rinunciare ai carboidrati, che devono rappresentare il 50 per cento dell'apporto calorico quotidiano, ma puntare su condimenti che esaltano il sapore dei piatti tagliando calorie. Un suggerimento è quello di evitare i soffritti a favore di sughetti con verdure stufate, sostituire panna e burro con spezie, aromi, capperi. E non rinunciare mai alla prima colazione: è dimostrato che chi è in sovrappeso salta il pasto del mattino per poi mangiare à gogo tutto il giorno. Indispensabile, infine, associare a un'alimentazione bilanciata l'attività fisica». «Un aiuto in questo senso arriva dall'apparecchiatura Dibislim», interviene Manuela Piazza, estetista. «Associa al movimento della pedalata, da eseguire distese per favorire la circolazione, l'azione degli infrarossi che stimolano il metabolismo (60 € a seduta, per almeno 25 appuntamenti trisettimanali). Durata e intensità dell'esercizio vengono stabiliti in base alle caratteristiche individuali con il computer. Ideale è abbinare altre semplici ma efficaci attività fisiche, per esempio camminare mezz'ora al giorno di buon passo, salire le scale, andare in bicicletta. Ma per snellire i punti più difficili, in particolare le culotte de cheval che appesantiscono glutei e retro cosce, ci vuole un trattamento ultramirato come la cavitazione: sui punti interessati viene passato un manipolo a ultrasuoni che agiscono sulle cellule adipose frantumandole. Servono 5-10 sedute (150-200 € ciascuna) da effettuare una volta alla settimana. Dopo ogni seduta, 10 minuti su una pedana vibrante sono in grado di sollecitare la muscolatura, favorire la circolazione e il drenaggio delle scorie».

I NOSTRI ESPERTI
Nicola Sorrentino,
medico
nutrizionista a Milano.
Manuela Piazza,
dell'Unione nazionale
estetiste professioniste,
titolare di un centro
estetico a Lecco.

GLI INDIRIZZI

Per trovare ricette light, vai su www.nicolasorrentino.it
Per saperne di più sui trattamenti dell'estetista, visita www.anna-estetica.it
Infine trovi tutto sulla cavitazione nel sito www.cavitazioneestetica.it

VALENTINO



PIÙ SNELLA DOVE VUOI TU

Un sistema easy per smaltire il grasso dove occorre. Se è questo che cerchi, i Vip Center hanno studiato un metodo di **dimagrimento localizzato**: associa a un allenamento aerobico leggero l'azione stimolante di un apparecchio "acceleratore del metabolismo". Come prima mossa, un **check-up mirato** valuta consistenza e distribuzione del tessuto adiposo. In base ai risultati si stabilisce un **training riducente**: durante l'esercizio su attrezzature come lo step e il tapis roulant, particolari elettrodi applicati sui punti critici potenziano le contrazioni muscolari. Completa il programma una **guida alimentare**. I costi? 68 euro l'analisi corporea, 75 una seduta. Ma ci sono pacchetti scontati. Info: www.vipcenter.it

TUSTYLEBELLEZZA

Per dare slancio alle gambe, fai fare ginnastica ai piedi. Senza scarpe, cammina avanti e indietro sulle punte e sui talloni. Oltre a stimolare la circolazione, ci guadagnano anche l'equilibrio e il portamento

3 CELLULITE

se la conosci la eviti una volta per tutte

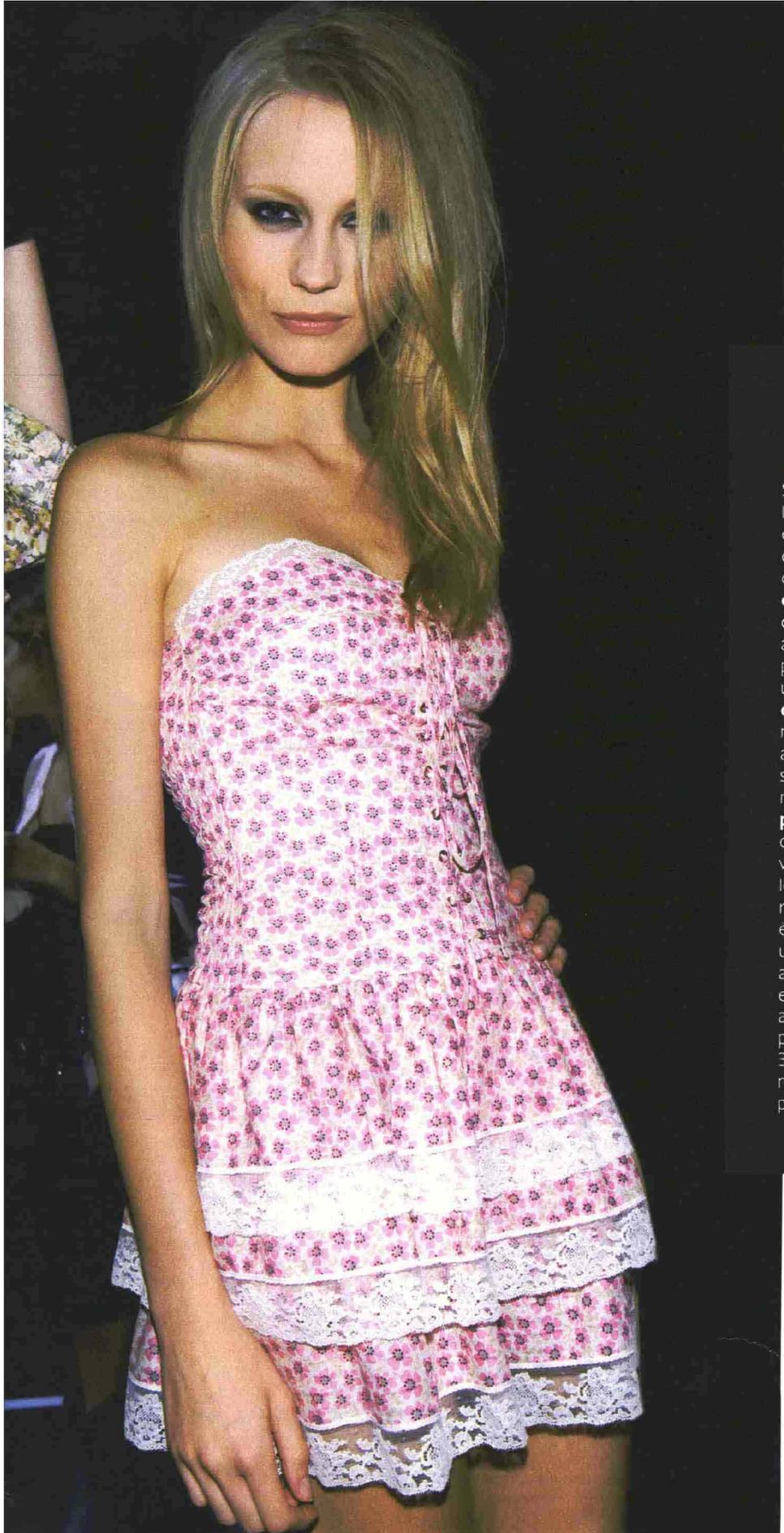
«Il sistema più efficace contro buccia d'arancia e affini è la cross therapy», dice la dottoressa Ancona. «In pratica, si tratta di "incrociare" alcune buone abitudini con trattamenti ultramirati. Poiché alla base della cellulite c'è un problema di circolazione, il primo step è cercare di favorirla il più possibile. A cominciare dall'abbigliamento: evita gli indumenti che stringono a livello inguinale e se sei patita dei tacchi alti, che tendono a bloccare il reflusso sanguigno, compensa camminando a piedi nudi appena possibile. Consigliabile, invece, indossare nei mesi invernali calze compressive da 140 denari che effettuano un micromassaggio costante. Fondamentale, poi, un'attività fisica dolce. Tutti gli esercizi in acqua sono particolarmente efficaci, ma basta anche "dinamizzare" le attività quotidiane: per esempio salire le scale a piedi, usare meno l'automobile o fare ginnastica mentre guardi la televisione. Un esercizio troppo intenso, al contrario, può essere controproducente perché carica l'organismo di tossine e acido lattico, difficili da smaltire. Contro il ristagno di liquidi associato ai cuscinetti cellulitici, abituati a bere ogni mattina una tazza da 250 grammi di tisana alla melissa o al finocchio, dalle spiccate proprietà drenanti. Per un intervento risolutivo, comunque, tocca al medico valutare il tipo di accumulo cellulitico da trattare. Se è edematoso, leggermente dolente al tatto, si può ridurre con un nuovo laser per la cellulite che è efficace anche nei casi più ostinati: attraverso il passaggio di un manipolo, emette onde acustiche che "spremono" la cellula adiposa e stimolano la circolazione sia venosa che linfatica (8 sedute due volte la settimana, 150 € l'una). Per eliminare più rapidamente i liquidi, si può completare con un linfodrenaggio manuale, che con manovre di sfioramento stimola lo scorrimento della linfa (8 sedute, 50 € l'una). Nel caso di nodulini cellulitici associati a pelle rilassata, infine, un'ottima integrazione è la radiofrequenza tripolare (8 sedute, 150 € l'una): crea un riscaldamento controllato dei tessuti con uno spiccato effetto liftante».

LA NOSTRA ESPERTA
Dvora Ancona
medico estetico a
Milano, docente
master di medicina
estetica presso
l'Università di Pavia.

GLI INDIRIZZI

Ti offre tutte le informazioni sui trattamenti effettuati dal medico estetico il sito www.info.juva.it Ulteriori indicazioni sui trattamenti laser e la radiofrequenza per trattare la cellulite sono reperibili nel sito www.ringiovanimento.globale.it





CREME CHE FUNZIONANO

Se vuoi tenere sotto controllo la cellulite, un trattamento cosmetico è un efficace coadiuvante. Le creme più complete combinano **cocktail di principi attivi** che aiutano a drenare, ad attivare la lipolisi e a proteggere i vasi sanguigni. Per un'azione intensiva, applicale **due volte al giorno**. Di mattina va bene un gel ad assorbimento rapido, ma di sera riservati una crema da massaggiare. **Per un'azione più efficace** stendila partendo dalle caviglie e risalì lentamente verso l'alto con movimenti leggeri. Se vuoi ottenere risultati apprezzabili, il segreto è **avere costanza**: devi usare un trattamento tutti i giorni almeno per un mese e successivamente a giorni alterni. L'investimento medio per un anticellulite? Intorno ai 30 €. Ancora più conveniente nei formati maxitaglia, ideali per un uso a lungo termine.