

Bellezza Evita gli alimenti che provocano ritenzione idrica e fai movimento

PER DIRE ADDIO ALLA CELLULITE SERVONO GLI ALLEATI "GIUSTI"

Per ritrovare la forma metti in atto una strategia mirata. Un aiuto prezioso arriva dai cosmetici snellenti, a patto di scegliere quello adatto a te. Ecco come fare

Cosmetici anticellulite, attività fisica e alimentazione equilibrata rappresentano una sinergia magica per la silhouette. Ma come servirsene in modo efficace per riuscire a liberarsi realmente di due-tre chili di troppo che tolgono armonia alla figura? Lo abbiamo chiesto a un'esperta, la dermatologa **Magda Belmontesi**, che spiega come orientarsi tra le novità cosmetiche snellenti che sono in commercio e capire quali sono le mosse vincenti.

Principi attivi con azioni diverse

Crea il tuo rituale di bellezza e inizia a usare un esfoliante, dopo il bagno o la doccia, almeno un paio di volte alla settimana. **Questo prodotto**, a base di microgranuli, è fondamentale per liberare i pori cutanei dalle impurità accumulate sulla sua superficie, per ossigenare i tessuti e per preparare la cute ad assorbire i principi attivi contenuti nei cosmetici da applicare successivamente. Il secondo gesto riguarda l'applicazione

quotidiana di un anticellulite, cioè un cosmetico formulato per debellare rotondità e cuscinetti. Le proposte in commercio sono numerose, e scegliere quello giusto non è sempre semplice. **Per individuare il prodotto che è davvero utile per te, la cosa da fare prima dell'acquisto è leggere gli ingredienti scritti sull'etichetta.**

Se il cosmetico contiene caffeina, alghe ed escina, per esempio, vuol dire che svolge un'azione liporiducente, cioè sciogli-grasso, e perciò è indicato in caso di cuscinetti adiposi localizzati su cosce, fianchi e addome.

Menta e olio di jojoba, invece, svolgono un'azione rassodante, perché rinforzano le fibre di collagene ed elastina che danno tono all'epidermide, e sono l'ideale in caso di cedimenti.

Per ridurre i gonfiori dovuti a ristagno di liquidi nei tessuti, infine, sono utili rosmarino, edera, sambuco e centella.



Metti ordine nella tua dieta

Oli, creme e sieri sono inutili se non metti ordine nell'alimentazione. Non servono grandi rinunce, ma ridurre le porzioni a ogni pasto e consumare molta frutta e verdura può aiutare a



eliminare i liquidi in eccesso. Riduci il consumo di sale e di alcolici che provocano ritenzione idrica; limita il caffè che, come il fumo, è vasocostrittore e impedisce l'eliminazione delle tossine. Anche alcune abitudini aggravano la cellulite, e la sedentarietà è il suo peggior nemico. **Dunque fai movimento: cammina per almeno venti minuti al giorno, quando sei alla scrivania non accavallare le gambe (ostacola la circolazione) e ogni ora, se ti è possibile, cammina per cinque di minuti.** **IV**

1. Lemongrass Crema Snellente 38 Body di Laboratori Hur Ad azione drenante e rassodante. Contiene anche rosmarino che stimola la microcircolazione (49 €). **2. Olio Corpo all'Olio di Jojoba di Omia Laboratoires** Contrasta la perdita di tono delle fibre di collagene ed elastina che danno compattezza alla cute (9,50 €) **3. Hydra All Around Body Smoother Anti-Age di Transvital** Un trattamento esfoliante a base di microgranuli di olio di jojoba, mandorle dolci e proteine della seta che contrastano il rilassamento dei tessuti (65,50 €). **4. Defence Body Anticellulite di BioNike** Sfrutta un'azione freddo-caldo per stimolare la microcircolazione e favorire il drenaggio dei liquidi (da 29,90 €). **5. Speciale**

Corpo Perfetto Superconcentrato Anticellulite Snellente Notte di Collistar Con sale marino, caffeina, alga corallina drenanti e sciogligrasso che agiscono durante le ore del riposo (46,90 €). **6. Lipofusion Gel Doccia Esfoliante di Rilastil** Con microsfere di jojobache purificanti (26,90 €). **7. Biocosmeutica Anticellulite Siero Naturale Concentrato di Iodase** Contiene acido linoleico coniugato (ricavati da cartamo e girasole), caffeina, edera, sambuco e centella per attenuare i cuscinetti adiposi, ridurre i gonfiori e rassodare (31,20 €). **8. Kiloçal Rimodella Siero Snellente Anti-Cellulite di Pool Pharma** Trattamento in fiale per fianchi e glutei a elevato contenuto di ingredienti liporiducanti e drenanti (35 €).



INIZIA SUBITO LA CURA
Applica due volte al giorno, dopo il bagno o la doccia, il trattamento snellente più adatto alle tue esigenze. Già dopo un mese la pelle apparirà liscia, luminosa ed elastica, con la silhouette levigata.

