

COME UNA DIVA

COPIA IL MAKE UP DI BELEN RODRIGUEZ

Voglio anch'io un fisico che fa girare la testa!

Forme prosperose e lato B da "far girare la testa", Belen Rodriguez fa impazzire gli italiani. Per ottenere una silhouette come la sua, occorre mettere in pratica una serie di astuzie che cominciano dall'applicazione costante di prodotti snellenti. «I cosmetici anticellulite usati tutti i giorni con regolarità aiutano a ottenere un fisico scolpito. Ma da soli non danno risultati se non sono associati a un'alimentazione equilibrata e all'attività fisica», dice l'estetista Stefania Palmieri.

«Camminate venti minuti al giorno»

Per liberarsi dai cuscinetti cominciate dalla dieta, riducendo i grassi di origine animale e favorendo quelli vegetali e il pesce, ricchi di acidi grassi polinsaturi. Potete concedervi anche tè, caffè e cioccolata, ma con moderazione. «Questi alimenti contengono metilxantine, sostanze che stimolano lo scioglimento dei grassi. Però non bisogna eccedere perché, ad alte dosi, provocano tachicardia e insonnia», spiega

Alessandra Bordoni, docente di Scienza dell'alimentazione all'Università di Bologna. Ma per avere un corpo snello, bisogna praticare anche un po' di attività fisica, che aumenta l'efficacia degli anticellulite. Perciò, anche le più pigre devono imporsi di fare almeno una camminata a passo veloce di 20 minuti al giorno, utile per stimolare la microcircolazione. Poi, muovetevi: salire le scale a piedi vi regalerà glutel sodi e cosce toniche.

Infine, sono una coppia vincente i trattamenti cosmetici da applicare localmente e le capsule da assumere per bocca. «È molto utile la sinergia che si crea nell'approccio su due fronti: si può parlare in questo caso di dermo-nutrizione. È però bene evitare il "fai da te" nell'associare la crema all'integratore e privilegiare i prodotti della stessa linea pensati per essere utilizzati insieme», conclude la dermatologa Magda Belmontesi. ■

SEXY
Complice un corpo da urlo, l'argentina Belen Rodriguez (26 anni) è invidiata per la sua sensualità.



Gli alleati della tua silhouette

- 1. Slim&Tone Body Firming Gel di Dermo28**
Con estratto di artemisia che tonifica, leviga e dona elasticità al tessuto cutaneo (28,46 €).
- 2. Aqua Destock 2 en 1 di Vichy**
Drena i liquidi stagnanti nei tessuti, riduce gli edemi, scioglie i grassi e leviga la figura (30 €).
- 3. Body Firming Cream di Murad**
Emulsione tonificante con vitamina C ad azione rigenerante. Contrasta i cuscinetti adiposi (78 €).
- 4. Concentré Minceur di Caudalie**
Con olio di vinaccioli d'uva, oli essenziali di rosmarino e lemongrass. Riduce le rotondità e attenua l'effetto a "buccia d'arancia" (25,60 €).

A cura di **FRANCESCA MAROTTA**

39
TV