

GLAMOUR

€2,00 (Italy only)

www.glamour.com



1170 APRILE 2010

Sesso
7 cose sexy
del corpo di lui

**belli a
prezzi
mini**
la moda cool
che costa poco
i pezzi geniali dei
designer emergenti
i viaggi-occasione

lavoro
tante
opportunità
nel mondo
19 stage
nella moda
«Fatti furba,
sfrutta la
flessibilità»

beauty
nuove
idee per
labbra
sensuali

*speciale
low
cost*

cambiare
così ho imparato
ad amare
il mio corpo

Photo: [unreadable]

fanghi, alghe, sale, sono l'ideale per la talasso a casa.

un peeling a base di sali marini stimola il microcircolo, drena i liquidi, elimina le cellule morte e leviga la buccia d'arancia».

- E per attenuare i cuscinetti? «L'ideale sono i fanghi marini, che facilitano il drenaggio dei liquidi di ristagno aiutando le cellule adipose a ossigenarsi e, quindi, a ridursi di dimensioni», risponde Fiori. «Applicate il fango dove serve e lasciatelo in posa 20 minuti avvolgendo il corpo nella pellicola trasparente; così la temperatura corporea sale, dilata i pori e permette ai principi attivi di penetrare in profondità».

CHE COSMETICI SCEGLIERE

«Creme, gel, fanghi e fluidi di nuova generazione agiscono a 360 gradi con formule che affrontano, in un solo gesto, ristagno linfatico, buccia d'arancia e cuscinetti», spiega il cosmetologo Luigi Rigano. Perché? «Anche se in una persona predomina un particolare tipo di cellulite, di solito pelle, tessuti e microcircolo sono tutti coinvolti».

- «I prodotti più efficaci sono quelli che contengono alghe e iodio, ma anche flavonoidi, come ruscus, centella ed edera, che favoriscono la circolazione. Poi, per sciogliere i grassi, vanno bene caffeina, cacao e ipocastano».
- «I cosmetici devono essere applicati al mattino con un massaggio energico, facendo leggere pressioni con il palmo

dall'estetista

> La cellulite si combatte con un programma che si avvale di cinque tecniche specifiche: si comincia con un massaggio stimolante e poi uno bifase, poi si passa al raffreddamento del corpo, alla fotostimolazione e al trattamento laser.

1. In monodose Azione Urto, Clinians (€20,65): crema drenante.

2. Per i punti critici Lipocure, Vichy (€25): emulsione contro i cuscinetti.

3. Pratico e veloce Body Tonic Roll-On Anti-Cellulite Persistente, Garnier (€12,16): si passa sulla pelle senza massaggio e agisce anche sulla cellulite più difficile.

4. Modella ed esfolia Scrub e LipoShape, Sant'Angelica (€28): agiscono in sinergia. Il primo leviga l'epidermide, il secondo riduce gli accumuli adiposi.

5. Effetto intensivo Crema Corpo Azione Urto, Blyotic (€20,90): attenua la pelle "a materasso" e rassoda.

della mano, dalle caviglie verso l'alto, su glutei, addome e fianchi», dice il dermatologo Antonio Di Pietro. «Per un'azione più intensa, la sera eseguite il massaggio "a calza": proprio come quando indossate i collant, cominciate dalla punta dei piedi e risalite verso l'alto abbracciando con le mani tutta la gamba fino all'inguine, per drenare i liquidi in eccesso».

GLI ANTICELLULITE LAVORANO ANCHE DI NOTTE

«Molti nuovi cosmetici sfruttando le ore notturne durante le quali il corpo è a riposo, rilasciano i principi attivi drenanti, leviganti e anfigrasso in modo ottimale», spiega Di Pietro.

- «Per aumentare l'efficacia di questi trattamenti, però, ci vuole qualche astuzia: favorite

il deflusso dei liquidi di ristagno che si sono accumulati di giorno dormendo con le gambe leggermente sollevate. L'ideale è inserire uno spessore - va bene anche una coperta piegata in quattro - tra materasso e lenzuolo, facendo in modo che l'inclinazione "accompagni" la gamba dai piedi fino al bacino. Attenzione: è da evitare il classico cuscino perché, creando un vuoto, fa pressione sugli arti, attaccando la circolazione».

- 1. In monodose** Azione Urto, Clinians (€20,65): crema drenante.
- 2. Per i punti critici** Lipocure, Vichy (€25): emulsione contro i cuscinetti.
- 3. Pratico e veloce** Body Tonic Roll-On Anti-Cellulite Persistente, Garnier (€12,16): si passa sulla pelle senza massaggio e agisce anche sulla cellulite più difficile.
- 4. Modella ed esfolia** Scrub e LipoShape, Sant'Angelica (€28): agiscono in sinergia. Il primo leviga l'epidermide, il secondo riduce gli accumuli adiposi.
- 5. Effetto intensivo** Crema Corpo Azione Urto, Blyotic (€20,90): attenua la pelle "a materasso" e rassoda.

GLI ALIMENTI PER EVITARE

«È fondamentale evitare gli alimenti che aumentano l'indice glicemico, rischiando di fare comparire la

la sera, punta su massaggi e dieta, ma ci sono anche i trattamenti che agiscono di notte

cellulite anche quando il peso rimane stabile», spiega il chirurgo plastico Marco Gasparotti. Ecco le regole base.

- Evitate i cibi ricchi di amido, come il grano e i piselli. Tra le verdure, preferite asparagi, broccoli o fagiolini, che hanno un indice glicemico basso.
- Iniziate la cena con carne o pesce, ricchi di proteine che stimolano il consumo dei grassi.
- Proseguite con la pasta che, prolungando il tempo di digestione, fa smaltire le calorie.
- Dopo cena, fate una passeggiata a passo sostenuto; oltre a consumare una parte delle calorie assunte stimola il metabolismo che continua a lavorare anche di notte.

«Nuoto, acquagym, ginnastica sono le attività ideali per gli efficaci anticellulite», dice il medico sportivo Mario Di Pietro.

- «In caso di intenzione di fare l'ideale e mezzo ora di aquagym al mattino attiva il microcircolo».
- «Per bruciare ma non rovinare bene il footing, ma fatelo almeno un'ora al giorno perché lo snaltamento dei grassi arriva solo dopo 20-30 minuti (tre volte alla settimana)».

www.glamour.com
Scopri gli esercizi anticellulite nella sezione fitness di Bellezza

- 1. A doppia azione** Pur Luxe Care, Stendhal (€175): la crema da giorno drena i liquidi e snellisce, quella da notte stimola il microcircolo e ha un'azione anti-age.
- 2. Snellente** Perfect Slim Body Expertise, L'Oréal Paris (€13,10): crema che rassoda glutei, cosce, ventre.
- 3. Drena e leviga** Superconcentrato Notturno Anticellulite, Colistar (€36): emulsione che avvolge il corpo in una qualità invisibile e rimodellante.
- 4. Effetto talasso** Fango Termale Naj-Oleari Spa System (€35,20): con alghe di farmacia, drena, leviga e riduce.



dal medico

> Per la cellulite diffusa si può abbinare due trattamenti: il BodyTonic (una tecnica che sfrutta il calore e le sostanze senza azione laser) e la pressoterapia (la pressione). Costo: €120 a seduta. Info: SDI, tel. 02-76115151.

> Contro il grasso localizzato ci sono i farmaci lipolitici iniettabili in una zona con una smodata cellulite, per sciogliere il adiposo. Costo: da €100 a seduta. Info: Agora, tel. 02-76115151.