



1. Cintura lombare in tessuto con doppia tasca: una per il warmer, che scalda per 8 ore, e l'altra per il gel effetto caldo/freddo, utile in caso di strappi muscolari. Perfetto per chi comincia a fare attività sportiva (*Hot Back Perfect Fit di Planet Pharma, 27,75 €*).

2. Esfoliante a base di fitoestratti e sale marino che rinnovano l'epidermide. La presenza di capsico e guaranà assicura l'azione drenante (*Thalasso Scrub Rimodellante di Geomar, 15,87 €*).

3. Integratore alimentare a base di estratti vegetali fitoattivi che aiutano a perdere peso. Serve a smaltire liquidi in eccesso e depositi adiposi (*LipoControl Giorno e Notte di Pesoforma, 8,55 €*).

4. Integratore a base di alghe, vitamine e proteine, per controllare il peso, depurare l'organismo e ridurre la cellulite (*Slim Kit di Named, in promozione a 49 €*).

5. A base di oli estratti da microalghe ricchi di omega-3, combatte l'invecchiamento, supporta l'attività cerebrale e cardiovascolare (*Vegan Dha di Solgar, 29 €*).

6. Anticellulite per il corpo con applicatore per il massaggio. Riduce la pelle a buccia d'arancia su fianchi e cosce (*Solutions Cellu-Sculpt 3X di Avon, 25 €*).

7. Compresse base di proteine ed estratti vegetali, arricchite con vitamine B5 e B6: aiutano a ridurre le calorie introdotte con l'alimentazione (*Ultra Pep MangiaKal di Bios Line, 22,50 €*).

8. Crema a base di caffeina ed escina: principi attivi anticellulite, che vengono assorbiti in profondità grazie alla formulazione della crema (*Iodase Actisom di Natural Project, 39 €*).

spazzare, rifare i letti e spolverare totalizzano 250 calorie!

**LE CREME PER RIDURRE**

Per intensificare i risultati ottenuti con lo sport, è utile ricorrere a creme e cosmetici, che aiutano a ridurre le zone critiche, come pancia e cosce, e cancellano i segni della cellulite. Si parte con un prodotto esfoliante, che libera la pelle dalle impurità e la prepara ad assorbire i principi attivi. A questo punto si passa al trattamento vero e proprio, in genere creme a base di sostanze naturali, come caffeina, escina e guaranà, che si applicano con un massaggio dal basso verso l'alto, per favorire la circolazione e ridurre il ristagno di

liquidi. Per un risultato ottimale, alcuni prodotti anticellulite sono dotati di un applicatore.

**IN MANI ESPERTE**

Chi vuole vedere subito i risultati può provare uno dei trattamenti proposti nei centri estetici. Quello a onde ultrasonore *DermalSlim 2.0* ha effetto sugli adipociti, stimola la microcircolazione, aumenta l'elasticità del tessuto cutaneo e riduce le adiposità su gambe, glutei, addome, braccia e cosce. Inoltre, l'apparecchio è l'unico in grado di riconoscere l'inetestismo e di adattare l'onda ultrasonora alle caratteristiche del tessuto da trattare colpendo solo il pannicolo adiposo. La seduta dura da 30 a 50 minuti e un ciclo completo ne prevede 18 (da 139 € a seduta; per informazio-

ni: Dermal Institute Usa 1956, [www.dermalinstitute.it](http://www.dermalinstitute.it)).

**I rimedi per ventre, fianchi e glutei**

Per chi cerca trattamenti non invasivi c'è *Coolsculpting*, che elimina fino al 40 per cento dello strato adiposo con il "freddo". La criolipolisi sottopone le cellule adipose a uno stress termico che le porta al congelamento e poi alla naturale eliminazione. È indicata in caso di cuscinetti localizzati su ventre, fianchi e glutei. Le sedute durano un'ora e si possono ripetere soltanto a 2-3 mesi di distanza (800 € a seduta, per informazioni: LaClinique, [www.laclinique.it](http://www.laclinique.it)). È indolore anche Ze-

continua a pag. 83