

Defence Body
Rimodellante Corpo
Trattamento Notte
di BioNike (in
farmacia, 38,75 €).



Rimodellante
Aree Critiche
di Dermolab
(in farmacia,
21 €).

Con coenzima
Q10 e L-Carnitina
Good-Bye
Cellulite Gel di
Nivea (12,80 €).

crema, dovete appli-
carla mattina e sera.
Così come gli integra-
tori, che aiutano a
mantenere l'intestino
libero e di consequen-
za ad avere la pancia meno gonfia, vanno
assunti con regolarità». Insomma, no ai
buoni propositi del lunedì: lunedì tutte a
dieta, lunedì tre litri di acqua, lunedì sei
chili di unguento ammazza-cuscini
del Madagascar e 80 flessioni per poi

cedere il martedì, forza di volontà pari a
quella di un obeso in una pasticceria. A
proposito di alimentazione: ci sono cibi
"nemici" di pancia e glutei? «Per il sede-
re funziona il buon senso». Ovvero, no
ad alimenti ricchi di sodio che fanno
aumentare la ritenzione idrica. Mentre
per la pancia: «Vietatissimi alcolici, car-
boidrati e latticini, perché fermentano
nell'intestino e provocano gonfiore». Niente
scuse ora, signore. Cominciamo?

Raffaella Case

**OLTRE ALLA GRAVITÀ E AGLI ANNI CHE
PASSANO, È LA CELLULITE IL PEGGIOR
NEMICO DEL LATO B: AFFRONTATELA COSÌ**

Lipofusion
Gelcrema
di Rilastil
(in farmacia,
32 €).



Cell-Plus
MD Booster
Anti Cellulite
di Bios Line
(32 €).

Body Tonic
Pantaloncino
Snellente
di Garnier
(24,99 €).

criminate, qual è la più difficile da ri-
mettere in forma? «Per le donne pur-
troppo ottenere la pancia piatta è più
difficoltoso. Ci si mettono di mezzo gli
ormoni a rallentare il processo. Mentre
per glutei sodi si tratta solo di sudare e
faticare e alla fine gli sforzi verranno
premiati».

Farmacie e supermercati ci propon-
gono integratori e creme sciogli-grasso.
Funzionano? «Funzionano certo, ma so-
lo se ci aggiungete il famoso fattore C di
cui parlavamo prima. Se comprate una

**MASSAGGIO
DI BELLEZZA**

Su glutei e fianchi,
il massaggio va fatto
in piedi. Distribuite
la crema sulle natiche
massaggiando dal
basso verso l'alto.
Sui fianchi, invece,
il movimento va
dalle cosce alla vita.

