

bellezza | corpo

Leggins "calzanti"
GAMBE ASCIUTTE

La regola del tre per avere gambe in forma: fare movimento ogni giorno, non esagerare a tavola e scegliere i cosmetici più efficaci. Cellulite in agguato? Mai abbassare la guardia sul fronte cosmetico.

★ Ora che comincia il freddo è consigliabile puntare sulle formule a **effetto riscaldante**: il calore che sprigionano grazie alla presenza di particolari sostanze come il metil nicotinato fa penetrare meglio e a fondo i principi attivi snellenti e drenanti.

★ Se le gambe sono spesso gonfie, l'ideale comunque è puntare su un anticellulite con **alghie, centella, rusco e ippocastano**, che mettono in moto la circolazione evitando ristagni di liquidi e scorie.

Giochiamo con la corda?

I faticosi 20 minuti di camminata al giorno? Non per tutti funzionano: secondo la rivista New England journal of medicine serve almeno un'ora per snellire le cosce. Meglio allora mettersi a saltare la corda; basta cominciare con pochi minuti e aumentare progressivamente il tempo per migliorare sia il fiato sia i muscoli. Pigre? Per voi c'è la ginnastica da divano: sdraiate su un fianco, sollevate di lato la gamba a 45° e disegnate piccoli cerchi. Fatelo a ogni pubblicità, per tutto il tempo dello spot.

In piedi più spesso

Passare almeno tre ore al giorno in piedi fa scendere l'ago della bilancia come ha confermato una ricerca dell'università di Chester (Gran Bretagna). Basta organizzarsi, anche al lavoro, dopotutto persino Hemingway scriveva in piedi.



→ CAMMINARE OGNI VOLTA CHE SI PUÒ
RIMETTE IN MOTO LA CIRCOLAZIONE



MINI E STIVALI
ginocchia perfette

È un look sportivo e alla moda, ma anche impietoso che mette inevitabilmente in mostra le rotondità e i cedimenti del ginocchio. Modellarlo non è semplice e richiede costanza. In aiuto possono venire i cosmetici specifici per questa zona del corpo con un'alta concentrazione di principi attivi snellenti e rassodanti, che aiutano a limare i cuscinetti, ridurre il gonfiore e restituire compattezza al tessuto. Per farli lavorare al meglio è ideale applicarli in dose generosa e poi avvolgere la parte nella pellicola trasparente in modo che il calore ne permetta una migliore penetrazione e ne potenzi l'efficacia.

Servizio di Alberta Mascherpa.

5. Cell-Plus
Alta Definizione Crema
Snellente Pancia e Fianchi
Biosline
Alga corallina più un complesso rassodante anti-rotolini. L'attivatore di snellimento è un estratto marino (erboristeria e farmacia, 200 ml, € 29).

6. AEF Modellante Interno
Coscia e Ginocchia
Pupa
Favorisce la circolazione, snellisce e con il laminopeptide rafforza la struttura di sostegno (profumeria, 150 ml, € 30,10).

7. Bodytonic
Pantaloncino Snellente
Garnier Body
In tessuto massaggiante imbevuto di caffeina, anticellulite, che affina la figura (grande distribuzione, € 24,99).

8. Trattamento Snellente
Girovita, Addome e Fianchi
Schiapparelli Dermocosmesi
Lo slimerase lip, con magnolia, kigelia africana e caffeina, lima i cuscinetti e tonifica (farmacia, 150 ml, € 33).

9. Concentrato Azione Urto
Seysol Body & Beauty
Alga rossa, guaranà, caffeina e carnitina: si alla lipolisi, no alla cellulite (grande distribuzione, 100 ml, € 13).