



BIOS LINE

bellezza | focus



Sui sentieri di montagna

Verde, aria pura, cielo cristallino. Una vacanza in montagna rilassa, ma è anche un'ottima opportunità per mettersi in moto.

VERSO LE VETTE

Per chi conduce una vita sedentaria, **lunghe passeggiate** nel verde rappresentano una valida occasione per fare attività fisica.

★ Se camminare aiuta ad attivare il metabolismo e bruciare di più, fare **trekking**, alternando sentieri in piano con salite e discese permette di rimodellare la parte bassa del corpo e i glutei.

★ I muscoli del lato B vengono sollecitati tanto più la pendenza è ripida; senza dimenticare che la salita comporta un **notevole dispendio calorico** a tutto vantaggio della linea.

★ La frequenza delle camminate? Anche tutti i giorni per chi è allenato, aumentando progressivamente il tempo, **da 30 a 90 minuti**.

★ L'ideale è **incrementare insieme alla durata della camminata anche il dislivello**, mantenendo sempre un ritmo lento nella prima parte del percorso, più sostenuto nella fase centrale per poi rallentare negli ultimi 10 minuti.



1. Volcanic Thermal Fango Volcanico Anti-Acqua Perlier

Una formula guta-riscaldante che riproduce l'effetto drenante della sauna termale. A base di estratti di pietre vulcaniche e acqua termale drena, snellisce, ricompatta (negozi monomarca, 4 buste da 100 ml, € 14,90).

2. Cell Plus Alta Definizione Crema Rimodellante Glutei

Con attivatore di snellimento, estratto di quillaja idratante, kigelia africana a effetto guaina, alghe e alfaidrossiacidi che aiutano a dare levigatezza e compattezza alla cute (erboristeria e farmacia, 150 ml, € 26).

3. Concentrato Attivo Anticellulite Pupa

Combatte la cellulite e ne frena la ricomparsa con lo Slim Concept, miscela vegetale che stimola il rilascio dei grassi e ne blocca l'accumulo. L'effetto patch favorisce la penetrazione degli attivi (profumeria, 250 ml, € 31,50).

IN SELLA

Una valida alternativa a camminare è la bicicletta. In questo caso, però, l'impegno maggiore è sostenuto dai **polpacci**, dalle **cosce** e dagli **addominali** e chi non è allenato dovrebbe **partire lentamente**.
★ Più impegnativo è il percorso, più calorie si bruciano e più il fisico ne guadagna.

LE CURE COSMETICHE

✓ Il miglior investimento cosmetico per rendere più efficaci le salite è un trattamento specifico per i glutei. I suoi principi attivi snellenti aiutano a ridurre le rotondità, quelli rassodanti contrastano i cedimenti e risolvono il lato B. ✓ Applicare il prodotto al mattino, perché lavori durante la camminata, e rimetterlo di sera, per completare l'opera durante di notte.

→ IN MONTAGNA, ALLA SERA, UN TRATTAMENTO AL MARE MEGLIO SCEGLIERNE UNO