



natural
BEAUTY

DI RITA GIACOMELLO

SALVA LA TUA PELLE



RITA GIACOMELLO
Medico estetico
a Bologna e Milano

Scrivete a
natural@cairoeditore.it

I fanghi assottigliano il girovita?

Sì: sono efficaci e anche piacevoli e rilassanti. Scegliili a base di fanghi termali e alghe marine come la laminaria che, grazie al suo patrimonio di minerali, aminoacidi e vitamine, elimina le tossine, drena i tessuti e rende la pelle compatta.

Solo il bisturi toglie grasso e rotolini?

Assolutamente no. Tutti i trattamenti di medicina estetica che modellano pancia e fianchi sono del tutto indolori e non invasivi.

OBIETTIVO PANCIA PIATTA

Trattamenti estetici, movimento, menù leggero e supercolorato: ecco i tuoi alleati per definire il punto vita

Un addome snello, tonico e ben modellato è, dal punto di vista estetico, fondamentale per la figura femminile. Quindi, se le cerniere di gonne e jeans si chiudono faticosamente e gli abiti tirano, è bene intervenire con decisione per riacquistare rapidamente una corporatura armoniosa.

Oggi la medicina estetica si avvale di metodi sempre più efficaci e sicuri per rimodellare addome e fianchi: mesoterapia, dermocerolluterapia, programmi a radiofrequenza da abbinare a sostanze drenanti, riducenti e tonificanti. La terapia d'attacco prevede la mesoterapia, che attraverso microiniezioni di principi attivi scioglie i depositi di grasso e drena. Ancor più efficace se abbinata alla dermocerolluterapia, apparecchiatura con speciali manipoli che si adattano alla superficie cutanea ed eseguono un massaggio drenante, riducente e modellante, migliorando la microcircolazione ed eliminando il gonfiore. Consiglio 10-12 trattamenti distribuiti in due sedute settimanali. Per ottimizzare il risultato, la terza settimana di trattamento abbinano il programma Slim and Tone a radiofrequenza, che riduce i cuscinetti adiposi e tonifica i punti critici. Ogni trattamento è però vano se non supportato dallo stile di vita. L'attività fisica costante è basilare, e l'ultimo ma necessario sacrificio è la dieta: via i cibi ricchi di grassi saturi - burro, salumi - fritti, intingoli, sale e zucchero, le bevande gassate e gli alcolici. Sì a carni bianche e pesce ai ferri o al vapore conditi con olio extravergine di oliva ed erbe aromatiche, frutta - soprattutto ananas, papaya e frutti di bosco - e verdura: ottimi drenanti sono il carciofo e il finocchio.



Erbe e piante detox

L'idratazione è il grande alleato contro il grasso in eccesso. Bere molta acqua durante la giornata, iniziando dal mattino a digiuno, è la prima regola per sbarazzarsi dei chili in più. Un paio di bicchieri prima dei pasti, inoltre, dà un senso di sazietà e aiuta a mangiare meno. Ottima abitudine, infine, bere durante il giorno due o tre tazze di tè verde o tisane, scegliendo quelle dall'azione più spiccatamente drenante e sgonfiante, per esempio aloe, tarassaco, carciofo, tioglio.



• Con Aloe vera e carciofo, tisana Fisiodepur, Aboca (7,50 euro).

MIX DI ERBE SALVALINEA

Sfrutta i poteri di piante e fiori per ridisegnare la silhouette. Massaggia pancia e fianchi tutti i giorni con creme a base di estratti vegetali capaci di rimodellare pancia e fianchi: quello di magnolia snellisce, la kigelia africana idrata e rende più elastica la pelle, l'escina tonifica e definisce il punto vita.

• Crema Girovita addome e fianchi, Schiapparelli (63 euro).



MASSAGGIO ANTIAGE

Cancella i segni del tempo applicando sulle rotondità creme ricche di antiossidanti e vitamine. Ossigenano i tessuti, combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e riducono la dimensione delle cellule di grasso, asciugando la silhouette.

• Trattamento snellente rassodante pancia e fianchi KiloCal Rimodella, Pool Pharma (33 euro).



PROGRAMMA TONIFICANTE

• Per eliminare i chili di troppo accumulati su pancia e glutei e tonificare l'addome rilassato, l'ideale è il fitness in acqua: ottimi, quindi, nuoto e acquagym.
• In alternativa, va benissimo anche la palestra, con la guida di un personal trainer che suggerirà gli esercizi più idonei, da eseguire poi anche a casa propria.

I SEGRETI DEL MARE

Le alghe sono alleati preziosissimi per rimodellare il girovita. La corallina rossa, per esempio, riduce l'adipe in eccesso e contrasta la formazione di nuove cellule di grasso.

• Crema snellente pancia e fianchi Cell-Plus® Alta definizione, Bios Line (30 euro).



LA NOTTE TI FA BELLA

Quando dormi, la tua pelle assorbe meglio i principi attivi. La sera stendi sul ventre creme ricche di sostanze, come gli estratti di arancia amara, che sciolgono gli accumuli di grasso.

• Trattamento rimodellante corpo Night definition Defence Body, BioNike (39,50 euro).



EFFETTO MARMO

Dopo una gravidanza o una consistente perdita di peso, l'addome diventa meno sodo. Massaggialo mattina e sera con una crema a base di caffeina e ossigeno attivo per attivare il metabolismo e drenare i liquidi.

• Trattamento modellante intensivo pancia, Pupa (25,70 euro).



SPAZZA VIA I GRASSI

Le cellule adipose si formano rapidamente, ma con altrettanta velocità possono essere rimosse. Per esempio applicando creme a base di attivi riducenti, come Fucus vesiculosus e mentolo.

• Trattamento pancia e fianchi, Somatoline Cosmetic (62 euro).



Tips Images, Getty Images

