

La minigonna

Gambe e glutei in piena luce suggeriscono cure mirate contro cuscinetti e pelle a buccia di arancia.

Quando il lato B preoccupa

Qual è la parte del corpo che le donne temono di più di scoprire in estate? Secondo una ricerca condotta su 1.000 donne dal centro ricerche Guam, **per il 33% il punto critico sono i glutei**, seguiti dalle gambe per il 22%. Per modellare queste parti, dove facilmente si annida grasso e cellulite, si può seguire un programma di fitness cosmetico scegliendo formule che, grazie all'effetto freddo prodotto da particolari sostanze, stimolano una **ginnastica vascolare**, capace di far ripartire i meccanismi di eliminazione dei liquidi, delle tossine e dei grassi.

Via i liquidi

Per potenziare l'effetto drenante dei trattamenti cosmetici si può accompagnare l'applicazione con **un massaggio** che deve essere, però, piuttosto deciso, eseguito non con delicati sfioramenti, ma **con pressioni profonde** dei polpastrelli delle dita, partendo sempre dal basso e risalendo lungo la gamba fino ai glutei. Se applicate i prodotti prima di dormire, restate almeno per **due-tre minuti con le gambe sollevate** per favorire il flusso circolatorio, fare penetrare meglio il prodotto e renderlo più efficace.

CI VUOLE IL FITNESS URBANO

Il movimento è indispensabile per modellare il lato B e le gambe. Ora non è certo il momento di impegnarsi in massacranti training in palestra; la soluzione migliore è decidere per un "trekking" cittadino, lasciando a casa la macchina e utilizzando i mezzi pubblici per spostarsi: camminare a passo veloce per raggiungere la fermata, salire e scendere le scale (l'ascensore va abolito) sono ottimi esercizi per gambe e glutei. A questi, poi, si può aggiungere il semplice movimento di contrazione dei glutei che va ripetuto, praticamente all'infinito, a ogni sosta in attesa dell'autobus o della metropolitana.

freddo

STIMOLA LA CIRCOLAZIONE E AIUTA A DRENARE

1 Guam Trattamento Drenante Gambe e Glutei

Lacote
Le alghe marine concentrate, i polisaccaridi di *Nannochloropsis oculata*, l'escina e l'ippocastano si potenziano a vicenda per favorire il drenaggio dei liquidi e delle scorie, riducendo gonfiore e pelle a materasso (erboristeria e farmacia, 200 ml, € 29,80).

2 Cell-Plus Crema Gel Effetto Crio

Bioslime
Lo speciale complesso a base di acido ialuronico con tre diversi pesi molecolari assicura idratazione; la menta acquatica insieme al fattore rassodante vegetale e alle alghe azzurre della Bretagna danno tono (erboristeria e farmacia, 200 ml, € 22).

3 Gel Effetto Freddo

Seysol Body & Beauty
Formula ideale per l'estate per il suo effetto rinfrescante, agisce contro la cellulite con l'estratto di alga rossa atlantica che drena liquidi e scorie attenuando il gonfiore, la caffeina, la carnitina e il guaranà che snelliscono (grande distribuzione, 200 ml, € 9).

4 Kiločal Rimodella Siero Snellente Trattamento Urto

Pool Pharma
In pratiche fiole, lavora a fondo e con decisione per ridare armonia ai punti critici con il liporimodexin complex, potente snellente, la fosfatidilcolina che stimola il rilascio dei lipidi, e la genisteina, che ne frena l'accumulo (farmacia, 10 fiole da 10 ml, € 35).



LA CIRCOLAZIONE DELLE GAMBE RALLENTATA DAL CALDO CAMMINARE MOLTO