

Durante l'attesa...

♥ Nei nove mesi la cellulite peggiora per diverse ragioni. Innanzitutto, la circolazione affaticata dal peso del pancione e dalla sedentarietà forzata degli ultimi mesi favorisce il ristagno di liquidi e scorie. Ad aggravare i problemi si aggiungono tra l'altro i cambiamenti ormonali: l'imputato principale è il 17 beta-estradiolo che accentua la ritenzione e provoca un ristagno di liquidi nella parte bassa del corpo. Anche gli estrogeni influenzano il delicato meccanismo di scambio dei liquidi, peggiorando la cellulite. In questa fase l'utilizzo di un trattamento specifico è prezioso per tenere sotto controllo i meccanismi che possono favorire l'accentuarsi dei cuscinetti e della pelle a buccia di arancia.

ritenzione idrica

✿ Si trova, in genere, allo stadio iniziale dell'inetestismo. In presenza di gonfiore accompagnato da pesantezza alle gambe, condizione che peggiora in gravidanza, occorre scegliere un cosmetico con estratti vegetali di rusco e centella, hamamelis e ippocastano, per proteggere e attivare il microcircolo, favorendo l'eliminazione di liquidi e scorie. Sono gli anticellulite più adatti al mattino e si possono applicare con un delicato massaggio che aiuta il drenaggio, "scavando" più volte con le dita l'arcata plantare dalle dita verso il tallone e praticando con le mani a imbuto leggere pressioni che dal piede risalgono fino al ginocchio, come se si volesse infilare una calza.

... e dopo il parto

♥ Dopo la nascita del bebè i livelli ormonali si assestano, la circolazione ritrova un flusso più regolare, i volumi si riducono e la pelle recupera lentamente tonicità. L'uso regolare di un cosmetico riducente, drenante e tonificante è utile per eliminare i depositi di grasso ed evitare che si trasformino in cuscinetti localizzati, più difficili da smaltire.

IL CONSIGLIO

Sdraiate sul letto, pedalare in aria per almeno due minuti: il flusso circolatorio viene stimolato e si favorisce l'eliminazione dei liquidi e del gonfiore.

**1 Combat Cell
Crema Anticellulite
Effetto Urto**

Noci di cola e guaranà riducono i cuscinetti, sali del Mar Morto, escina e rusco drenano, acido ialuronico e allantoina danno compattezza. **Erboristeria Magentina**, erboristeria, 200 ml, 24 euro.

**2 Scrub Corpo
Nutriente Zuccherino**

Un mix di sale marino, zucchero di canna e oli vegetali esfolia, nutre e leviga la pelle. L'olio di aloe vera offre tono e morbidezza, la vitamina E protegge. **Equilibra**, grande distribuzione, 550 g, 9,99 euro.

**3 Cell-Plus
Alta Definizione
Snellente Notte**

Lavora durante il riposo con un estratto marino, alghe azzurre della Bretagna e un complesso osmosalino. **Bios Line**, erboristeria e farmacia, 300 ml, 29,50 euro.

**4 Body Refirm
Stretch Oil**

A base di alghe, rinforza l'elasticità della cute; ha una consistenza ricca ma leggera che ammorbidisce senza lasciare tracce. **Biotherm**, profumeria, 125 ml, 39,50 euro.

**5 CellulHiTech
Cellubloc Siero**

Riattiva il metabolismo cellulare, ristruttura i tessuti in profondità e agisce con decisione sulla ritenzione e sull'accumulo di grassi per rimodellare il profilo del corpo. **Dermophysiologique**, istituto, 150 ml, 80 euro.



bimbisani&belli ZZ