

PELLE A BUCCIA D'ARANCIA



34

e adipe. Se all'edema cellulitico si unisce anche il sovrappeso, la strategia ideale non può prescindere dall'adozione di una dieta di tipo ipocalorico, sapientemente abbinata a un'attività fisica bruciagrassi.

Dal punto di vista della cosmetica, sono, invece, indicati tutti quei prodotti in grado di agire sullo stoccaggio degli accumuli di adipe e che aiutano, contemporaneamente, a drenare i liquidi e le tossine in eccesso. A tale scopo, è bene preferire le formulazioni che prevedano un mix ad hoc di attivi liporiducanti (caffeina, carnitina, beta-glucani, polifenoli del cacao, zenzero) e di estratti vegetali drenanti (centella, tè verde, ananas, alghe marine).

Se, al contrario, la cellulite non è associata a sovrappeso, è inutile puntare sulla mera restrizione calorica. In questo caso è necessario rivedere lo stile di vita e aumentare gli alimenti idratanti e drenanti presenti nel menu giornaliero. Al contempo, è indicata sicuramente un'attività fisica che agi-

sca da regolatrice del microcircolo: gli sport aerobici a basso impatto e prolungati (camminata veloce, bicicletta, nuoto) sono la scelta migliore per combattere efficacemente la pelle a buccia d'arancia, non associata alla presenza di pannicoli adiposi.

Dal lato cosmetico, sono consigliati i trattamenti dalla spiccata azione drenante e in grado di rinforzare il microcircolo. Dunque si a creme, fanghi e gel (freschi) a base di attivi vegetali, quali centella, escina, oli essenziali di pepe e arancio, alghe marine, argilla.

La beauty routine

La battaglia alla cellulite non è cosa semplice né immediata: va combattuta senza sosta, dunque è importante essere costanti nell'applicazione dei trattamenti e seguire una routine di bollozza che sia ben scandita da appuntamenti quotidiani e settimanali. Per esempio, è sempre neces-



Bios Line Cell-Plus Snellente Notte / Filorga Detox Body Treatment / Clinians Dermocosmetique Trattamento Anticellulite Tripla Efficacia
Delarom Crème Perfection Minceur / EuPhidra BodySlim Crema Rassodante