

bellezza *focus*

a mela

Quando le forme sono morbide e generose, soprattutto a livello della pancia, serve un effetto snellente a tutto tondo, che comincia a tavola e prosegue con i trattamenti cosmetici riducenti.



SÌ
A limitare a tavola alimenti grassi e zuccherini

Dalla tavola al movimento

Punto vita inesistente e grasso che si deposita un po' dovunque, dalle gambe fino alle braccia ma, soprattutto, **sulla pancia**. Il fisico a mela ha bisogno prima di tutto di qualche rinuncia a tavola.
 * Non si tratta di digiunare, ma di **limitare grassi e zuccheri**, in modo che l'ago della bilancia inizi a scendere. Perdere qualche chilo significa ridisegnare subito una linea diversa alla figura, più leggera e armonica.
 * «Per ottenere questo risultato **il movimento è importante**» spiega Roberta Riboni, preparatrice atletica a Vigevano. «Chi ha una vita sedentaria, deve rimettere in moto il metabolismo per bruciare più calorie: per farlo, basta programmare una passeggiata al giorno a passo spedito per 20 minuti». Poi, con il tempo, si può passare alla palestra o alla piscina.

Azione riducente

A snellire la figura ci pensano le formulazioni cosmetiche messe a punto in modo mirato per **agire sul meccanismo di deposito dei grassi**, la lipogenesi, e su quello di rilascio, la lipolisi.
 * I principi attivi più efficaci? **La caffeina**, che spesso viene associata con altre sostanze, come gli estratti di alghe, di loto, l'escina, e il rusco.



NEL BUIO DELLA NOTTE

✓ È durante il riposo notturno che i grassi tendono a depositarsi, aumentando, notte dopo notte, le rotondità della figura. Per questo, alcune formule anticellulite lavorano di notte, con principi attivi che, da un lato, frenano la lipogenesi e, dall'altro, attivano il drenaggio per contrastare il ristagno di liquidi favorito dalla posizione supina. Oltre alla versione crema, i trattamenti notturni più innovativi sono proposti sotto forma di spray, con il quale impregnare appositi leggings da indossare a letto perché agiscano indisturbati mentre si dorme.

1. Cell-Plus Snellente Notte Biosline
Una formula rimodellante "notturna", che potenzia l'efficacia anti-liquidi e anti-adipe delle alghe azzurre della Bretagna con un attivatore di snellimento e un complesso osmosalino drenante (erboristeria, 300 ml, € 29,50).

2. System Body Programma Anticellulite Notte Sauber
Quattro settimane per ridurre la cellulite più tenace: il leggings in microfibra si indossa ogni notte dopo averlo impregnato con il vapo attivante con principi attivi drenanti e riducenti (farmacia, € 49,90 il kit).

3. Combat Cell Gel Anticellulite Erboristeria Magentina
Non unge, si assorbe subito e agisce con decisione contro la cellulite con escina, sali del Mar Morto, rusco e fiori di Bach, che amplificano l'attività dei principi attivi riducenti (erboristeria, 150 ml, € 24).

4. Body Sculpter Gel Snellente Rimodellante Biotherm
Alghe rosse e il 5% di caffeina pura per un potente concentrato che regala una silhouette più snella e una pelle più compatta e tonica in soli sette giorni di applicazione regolare (profumeria, 200 ml, € 36).

5. Plinest Siero Concentrato Mastelli
Caffeina in concentrazione potenziata per un effetto snellente, più escina ed estratti di loto, per drenare e sgonfiare, e nucleotidi di origine naturale, per l'elasticità della cute (farmacia, 200 ml, € 35).

→ LA SINERGIA TRA COSMETICI MIRATI, ESERCIZI