

c o r p o

alziamo il

Ora o mai più. È questo il momento per conquistare un fisico più asciutto e sodo. Pronto per la spiaggia

TONO,

Ok dimagrire, ok darsi da fare contro la cellulite. Ma non ci si può dimenticare che una silhouette a prova di costume richiede anche una pelle elastica, forte, senza cedimenti. «Impresa non così semplice soprattutto in alcuni punti come il décolleté, la parte interna delle cosce e quella delle braccia dove una cute per natura sottile e poco nutrita perde facilmente tono» commenta Anna Maria Prevati, estetista esperta di terapie naturali a Milano.

RAFFORZARE per definire

Le formule rassodanti fanno la loro parte.

Il valore aggiunto? «Idratano a lungo e in profondità con l'acido ialuronico» spiega Luigi Rigano, cosmetologo e Direttore della ISPE (Institute of Skin and Product Evaluation), «nutrono con oli, burri vegetali e acidi grassi ristrutturando il mantello idrolipidico di protezione, rafforzano e proteggono le fibre elastiche con peptidi e particolari estratti vegetali come quello di kigelia, arginano la perdita di tono dovuta all'età con vitamine e antiossidanti». Affiancare un ciclo di trattamenti in istituto taglia drasticamente sui tempi. LPG propone Sublimatore di Snellezza, un restyling globale ispirato all'agopuntura che mentre rimodella stimola i fibroblasti per dare tono (85 euro a seduta, www.lpgitalia.com/centers).

IMPEGNO a tutto tondo

Prendere coscienza che sia necessario "fare qualcosa" per ritrovare un profilo più definito è un primo passo. Poi bisogna decidere la giusta strategia. «Il movimento gioca un ruolo di primo piano» spiega Roberta Riboni, preparatrice atletica a Vigevano. «In funzione anticedimenti ci vogliono almeno due

sedute settimanali in piscina, una di nuoto e una di acquagym». La dieta da sola non basta per recuperare tono, ma certo aiuta. «Occorrono però le proteine della carne, del pesce, delle uova e dei legumi che rinforzano l'impalcatura di sostegno della pelle» spiega Mariangela Rucco, nutrizionista presso lo studio Rinaldi a Milano.



gym cosmetica

- 1 Acido ialuronico, equisetto e peptidi di origine vegetale per Cell-Plus Crema Rassodante di Biosline che idrata, protegge e rinforza le fibre elastiche per dare sostegno (erboristeria, 22,50 euro).
- 2 Dalla linea Equilydra di Lichtena, la Crema Corpo Nutriente Rassodante con oli e burri vegetali, glicerina e pantenolo per un'azione rimpolpante intensa (farmacia, 32,50 euro).
- 3 Gli acidi grassi Omega 3 e 6, l'acido ialuronico e le proteine vegetali della Crema Corpo Rassodante di Salba danno tono, l'estratto di zenzero

56 - silhouette B&B ESTATEDUEMILASEDICI



PLEASE

rivitalizza [farmacia, 13,99 euro].

4 Lift Corpo di Iodase offre idratazione e compattezza con acido ialuronico e kigelia africana, con edera e centella stimola il microcircolo per ossigenare a fondo il tessuto [farmacia, 28,60].

5 Lierac propone Body Slim Minceur Globale, gel-crema profumato e di immediato assorbimento con complesso Morpho 4D per ridurre, tonificare e levigare [farmacia, 39,90 euro].

Alberta Mascherpa