

15. Lesc: chirurgia estetica sì, ma poco invasivo. Si tratta della lipo emulsione sotto cutanea per ridurre le adiposità localizzate. «Si effettua con una cannula poco più spessa di un ago che, emettendo ultrasuoni, scioglie il grasso sotto la pelle», spiega Vincenzo Colabianchi, chirurgo estetico a Bologna. Risultati visibili dopo un mese.

16. Yoga: Torna di moda più che mai per cancellare lo stress e gli accumuli di tossine nell'organismo. Perfetto come alleato di tutte le attività fisiche. Le palestre Virgin propongono sedute di Calm, Strength and Align (calma, forza e allineamento).

17. Boxe: spopola negli Stati Uniti, una seduta a settimana è perfetta per tonificare e quindi scolpire spalle e braccia "appesantite". Risultati garantiti.

18. Twerk: dopo la zumba è la volta di questa nuova forma di danza incentrata sullo scuotimento di bacino e glutei. È perfetta per assottigliare il punto vita, rimodellare fianchi e culotte de cheval.

19. Fitness Pilates: scegliete questa nuova forma di allenamento con fase aerobica se, oltre a tonificare e migliorare la postura, volete riattivare il metabolismo e dimagrire.

20. Plank con camminata: si fa a casa, in 10 minuti, e allena tutto il corpo. In posizione da flessione, a pancia in giù, sollevare il corpo da terra (restano appoggiati solo le mani e gli avampiedi). Con piccoli passi, avvicinare le gambe al petto, mantenendo i glutei bassi. Ritornare alla posizione iniziale e ripetere 5/6 volte.

1. Dopo lo sport
Skin Fitness, Firming & Recovery Body Emulsion di Biotherm (€ 32,50): sodio e magnesio danno energia ai tessuti, le alghe rassodano.

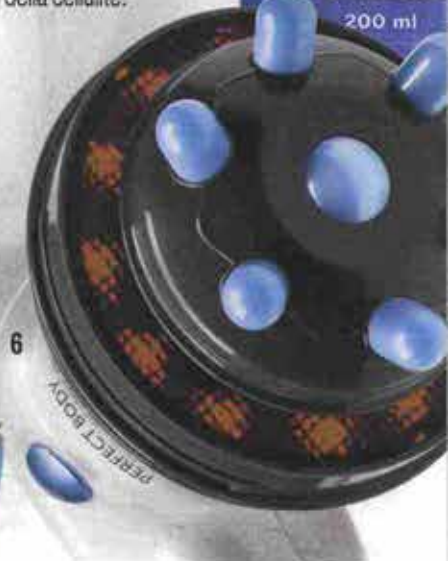
2. Pianta anti grasso
Lipo Trap, Crema Pancia Piatta alla Pianta Carnivora di Byotea (€ 27,00): dalla natura il segreto anti adipe.

3. S.O.S. striature
Olio Secco per Smagliature Q10 Plus di Nivea (€ 6,58): coenzima Q5 e olio di macadamia anti imperfezioni.

4. Effetto patch
Cell-Plus, Spray Cellulite e Snellimento di Bios Line (€ 30,00): forma un film invisibile che cede gradualmente i principi attivi.

5. Cocktail di vitamine
Defence Body, Lifting Corpo Rigenerante di Bionike (€ 66,50): vitamine A, C, E, F anti-invecchiamento.

6. Infrarossi
Perfect Body di Incarose (€ 98,00) è un massaggiatore che rimodella e attenua i segni della cellulite.



HA COLLABORATO Chiara Padovano. TESTI di Paola Gervasio. STYLING Evelina La Maida. FOTO di Paolo Paganì. INDIRIZZI a pagina 154.