

speciale
remise en forme

Combatti adesso i cuscinetti localizzati affidandoti a trattamenti che drenano e rimodellano seguendo i bioritmi

CELLU

parti con

È il momento di darsi da fare. L'inverno e il tempo che abbiamo passato a casa infatti può aver avuto esiti completamente diversi: se le più virtuose, che si sono date da fare tra sessioni di Pilates e video di gym online, oggi si ritrovano con un fisico tonico, **chi ha un po' esagerato** e si è fatta prendere dalla pigrizia, **ora ha un conto aperto con i cuscinetti**. Via quindi con un piano d'attacco dove **accanto alle attenzioni quotidiane, da riservare ai punti critici mattina e sera, vanno previsti anche rituali extra** di cura da programmare a cadenza regolare, almeno una volta la settimana.

start!

si comincia con lo scrub

Da quelli più delicati che liberano i pori a quelli salini che drenano, potenziando gli effetti dei trattamenti fino a quelli che si possono preparare a casa. La partenza nella lotta contro la pelle a buccia di arancia è una sola: togliere le cellule morte. «Da un lato questo rende la pelle subito più

compatta e morbida, dall'altro facilita la penetrazione dei cosmetici anticellulite perché lavorino meglio» specifica Mirta Aproso, titolare di un centro estetico a Milano. «Pelli sottili e fragili possono puntare su scrub dolci che in una base emolliente cremosa nascondono granuli finissimi vegetali capaci di esfoliare ma senza irritare: delicatissimi, si possono usare un paio di volte alla settimana e quotidianamente su punti tenaci come i glutei».

esfoliazione, gli scrub con sali e oli essenziali aiutano per osmosi ad liberarsi dei liquidi che ristagnano nei tessuti: si usano solo nei punti critici, cosce, glutei, ginocchia con un guanto di spugna che aiuta a massaggiarli per almeno un paio di minuti» spiega l'esperta. L'alternativa fai-da-te è suggerita da Joanna Hakimova, biologia e beauty expert a Milano: cinque cucchiaini di chicchi di caffè macinati con cinque cucchiaini di zucchero e quattro di olio di oliva, da massaggiare a lungo, dalle caviglie ai fianchi.

EFFETTO ANTI ACQUA
«Più decisi nell'azione meccanica di

LITE sprint

1 Adatta anche alle pelli delicate, **Salba Mousse-Scrub Corpo**, con zucchero che libera i pori e ossigena la cute (socostore.it, 13,99 euro). **2** **Bio Sels Mer Morte** di **Salin de Bioesel**: fiori di sali di magnesio esfolianti e drenanti, anche per il bagno (istituto, 38 euro). **3** Addolcente con zucchero di canna e oli vegetali che danno levigata morbidezza, **Scrub Corpo Sugar Therapy Biopoint** (profumeria, 9,90

euro). **4** Con olio di argan nutriente e levigante, **Tesori d'Oriente Scrub Corpo Hammam** (grande distribuzione, 6,45 euro). **5** **Good Skincare Gommage allo Zucchero Sephora Body**, 96% naturale (sephora.it, da 16,90 euro). **6** Esfolia in superficie, stimola il rinnovamento cellulare in profondità, **Body Hydra+Gommage Micropeeling Lierac** (farmacia, 19,90 euro).



maggio 2020 • silhouette 55

speciale
rimise in forme

formule night & day

Il ritmo fa la differenza. «Se usare un trattamento anticellulite è il punto di partenza per contrastare i cuscinetti, farlo con regolarità, mattina e sera, è la chiave per risultati visibili» spiega la dottoressa Maddalena Montalbano, specialista in medicina estetica a Milano. Si può decidere di usare un unico prodotto, ma la cosmetica offre anche formule mirate che, seguendo i bioritmi, si differenziano in base alle ore dell'utilizzo. «Mentre gli anticellulite del giorno puntano a snellire con

caffaina, carnitina, alghe e guaranà sfruttando un metabolismo reso attivo dal movimento, quelle notturne, con escina, ippocastano, centella, assecondano il processo di drenaggio favorito dalla posizione supina» spiega Mirta Aprosio.

POTENZIARE L'EFFICACIA

Una dieta depurativa sostiene l'azione dei trattamenti: soprattutto la sera niente zuccheri, largo a pesce e a un pizzico di peperoncino che attiva il metabolismo.



1 Pratico anticellulite L'Erbolario, Crio Sinergia Spray Effetto Freddo (erbolario.com, 29,90 euro). **2** Crio-Gel Anticellulite riducente e tonificante Collistar (collistar.it, 55 euro). **3** Rimodella di notte, Rilastil Lipofusion Intensive Night (farmacia, 40 euro). **4** Cell-Plus Mousse Croccante Anticellulite, trattamento doppio giorno e notte Biosline (erboristeria, 32 euro). **5** Erbe cinesi, alghe e caffeina per Vita Cura Triple Action Body Contour Cream Repêchage (repechage.it, 61 euro). **6** In capsule, Body Fit Anticellulite Becos (istituto, 41 euro).



1 Cell Rewind Crema Fango Anticellulite Modellante, formula detossinante effetto guaina di Dibi (istituto, 69 euro). **2** Esfolia e grazie all'argilla drena e disintossica, Fango+Scrub B(lift) (farmacia, 21 euro). **3** Tonifica e rimodella, Defence Body Sculpt, fango alle tre argille BioNike (farmacia, 38,50 euro). **4** Con sali del Mar Morto e oli essenziali tonificanti, Fanghi Express Bottega Verde (bottegaverde.it, 25,99 euro). **5** Oli essenziali e principi attivi vegetali per Terme Fango Corpo Drenante Mediterranea Pharma (mediterranea.it, 21 euro).

appuntamento settimanale

«Moltiplicare le cure moltiplica il risultato. Ci sono trattamenti intensivi, dagli impacchi ai fanghi, che si possono prevedere a cadenza regolare, da una a due volte la settimana» spiega l'estetista. «Già pronti, puliti e veloci nell'applicazione si stendono sui punti interessati e si avvolge la parte nella pellicola in modo che si crei un calore che li rende più efficaci nella mezz'ora in cui si lasciano in posa».

ANCORA DI PIÙ
L'impacco anticellulite fai-da-te suggerito da

Hakimova si prepara stemperando dell'argilla, meglio se nera, con acqua minerale riscaldata fino a ottenere una consistenza cremosa; si unisce un'abbondante dose di zenzero in polvere o grattugiato, se è fresco, ed eventualmente qualche goccia di olio essenziale di rosmarino. Si applica, si avvolge la parte con la pellicola e ci si sdraia coprendosi bene per mezz'ora: si sciacqua e si stende una crema anticellulite.

Alberta Mascherpa