

FATTI BELLA

# Ciao cellulite

Se quest'anno hai un po' trascurato la silhouette, non sentirti in colpa: l'abbiamo fatto tutte. Adesso, però, è ora di combattere rotolini e buccia d'arancia. I risultati, anche iniziando in clamoroso ritardo, ci saranno

DI ALBERTA DI GIORGIO



**B**asta! Non ci sono più scuse: per quel che riguarda il fisico è arrivato il momento di riprendere in mano la situazione. Solo così, infatti, puoi regalargli contorni tonici e ben definiti. Di solito in questo periodo eri già a buon punto, è vero. Però, visto tutto quello che è successo, è normale che quest'anno tu sia in ritardo sulla tabella di marcia. Ma nulla è perduto.

## RITORNA ALLE BUONE ABITUDINI

Che tu sia ingrassata o meno durante il lockdown non cambia: i cuscinetti, infatti, sono un cruccio anche per chi è magra. Il problema, invece, è il metabolismo che, dopo mesi di inattività, è sicuramente rallentato per tutte. La prima mossa per rimetterti in forma, quindi,

è riprendere subito a fare movimento. Anche con una semplice passeggiata quotidiana di una ventina di minuti, purché a passo sostenuto. Dopodiché, devi puntare sull'alimentazione giusta (in cui i grassi lasciano il posto a frutta e verdura) e sui prodotti mirati.

## CONCEDITI DUE APPLICAZIONI AL GIORNO

Per un'azione che si riveli davvero efficace, l'ideale è applicarli due volte al giorno, scegliendo il tipo di cosmetico a seconda delle tue esigenze. Quelli a effetto freddo, per esempio, sono ok alla mattina per darti sprint, ma anche alla sera per alleviare la stanchezza. Lo stesso vale per tutti gli altri: sarai allora tu, di volta in volta, a capire su quali consistenze puntare. ●

**EFFETTO FREDDO**

→ Oltre a combattere gli inestetismi della cellulite, i cosmetici formulati con mentolo regalano una sensazione di benessere alle gambe affaticate e pesanti.



1. Gel Anticellulite Tonificante Effetto Freddo (Dermolab, 15,90 euro): con alghe, caffeina, acido ialuronico e mentolo.
2. Caffè Verde CrioCell Crema Anticellulite (Bottega Verde, 31,99 euro): associa mentolo e canfora, super rinfrescanti.
3. Crio Sinergia Spray Anticellulite Effetto Freddo (L'Erborario, 24,90 euro): contiene caffè verde, pepe rosa e mentolo.

**FANGO**

→ Quello tradizionale va tenuto in posa e ti consente di ritagliare un po' di tempo per te stessa. Ma se sei di fretta, esiste formulato in crema, molto più sprint.



1. ReduxCell Fango alle 3 Argille (BioNike, 38,50 euro): associa la miscela di argille a un complesso sciogli grassi.
2. Cell Rewind Crema Fango Anticellulite (Dibi Body, 69 euro): unisce l'efficacia del fango alla comodità della crema.
3. Crema Fango Rassodante (Geomar, 13,99 euro): senza posa né risciacquo, drena e detossina grazie al mix di argille.

**OLIO**

→ Non credere che la sua consistenza sia untuosa, perché ti sbagli. Anzi, assorbe all'istante senza lasciare traccia. E svolge anche un'azione idratante.



1. Cell Fit Olio Secco Spray (Iodase, 33 euro): con estratti di semi di sandalo, combatte la cellulite senza ungere.
2. Eupraxia Cellulite Oil (Eterea, 25 euro): a base di caffeina e tè verde, stimola circolazione e sistema linfatico.
3. Super Dren Olio Attivo (Bottega di LungaVita, 23 euro): attenua l'infiammazione delle cellule e contrasta i rotolini.

**PATCH**

→ Hanno due punti di forza: innanzitutto rilasciano i principi attivi in modo progressivo. E poi, agiscono localmente sulle zone particolarmente critiche.



1. Rimodellante Rassodante Cosce Glutei e Braccia (ReduxPatch, 32 euro): in tessuto ultra morbido imbibito.
2. Cell-Plus Spray Cellulite Effetto Patch (Bios-Line, 30 euro): crea una guaina che rilascia estratti di caffeina e alghe.
3. Patch Anticellulite (Biopoint, 20 euro): consentono una penetrazione progressiva dei principi attivi anti cuscinetti.