

DiLei

PEOPLE LIFESTYLE BENESSERE SALUTE MAMMA BELLEZZA NOTIZIE ALTRO



Temi Caldi: • Roberto Bolle, la perfezione • Come lavarsi i capelli nel modo giusto • Le interviste da non perdere

Home > Benessere > Come accettare, amare il tuo corpo e creare la migliore versione di te

PROMO

Come accettare, amare il tuo corpo e creare la migliore versione di te

Accettare il proprio corpo non significa trascurarlo, ma proteggerlo da abitudini alimentari sbagliate o prodotti inadatti. Da dove iniziare? Ecco i consigli degli esperti

16 Marzo 2021

Condividi su Facebook



Accettare il proprio corpo non significa trascurare la propria salute e forma fisica, ma migliorarsi ogni giorno, con un'alimentazione corretta ed equilibrata, l'attività fisica e l'uso di cosmetici e altri prodotti di alta qualità. L'obiettivo è coltivare il nostro benessere interno, senza voler forzatamente rispecchiare determinati standard, spesso falsati, imposti dai social o dalla tv.

In questo contesto, il **concetto di bellezza** cambia radicalmente e si avvicina a quello di salute e benessere fisico. Così, le **imperfezioni estetiche** non sono rappresentate da un seno o un giro vita che non rispettano specifici canoni estetici, anzi questi possono rivelarsi punti di forza, particolarità da valorizzare. Da qui nasce una sana storia d'amore col nostro fisico e da qui parte l'idea di **Cell-Plus**, marchio di **Bios Line**, azienda specializzata nei prodotti per il benessere e la cura del corpo. A partire dal 19 marzo, Cell-Plus ha organizzato un **ciclo di eventi** da guardare in streaming incentrati sulla cura e sul benessere. **La migliore versione di te** aiuterà tutte le persone ad accettarsi, amarsi e prendersi cura del proprio corpo, riscoprendo la loro naturale bellezza.

Ecco gli argomenti principali che verranno trattati.

Cellulite e ritenzione idrica: cosa sono e come gestirle

Si partirà con la **cellulite**, uno degli inestetismi più diffusi e odiati. Questa problematica è molto comune e non deve certo rovinare la vita per sempre. Per combatterla non bisogna nascondere ma riconoscerla e capire come gestirla. Ma **cos'è la cellulite?**

La **cellulite** è un disordine metabolico, che provoca un'alterazione del microcircolo e di conseguenza un ristagno di liquidi e altre tossine in parti

#IOMITESTO



Vaccino anti-Covid:

Se ha funzionato ce lo dice il test.

LEGGI

LE GALLERY PIÙ VISTE



Isola dei Famosi 2021: il cast



Letizia di Spagna incanta coi maxi pantaloni e la camicia pied de poule



Penelope Cruz cambia look: il nuovo taglio di capelli che la ringiovanisce

I VIDEO PIÙ VISTI



Dieta, le migliori della settimana dal 25 al 31 gennaio



Dieta, le migliori della settimana dal 21 al 27 dicembre



Il Principe Filippo esce dall'ospedale dopo un mese: come sta

specifiche del corpo. Si presenta quindi come un inestetismo localizzato, che può essere più o meno visibile a seconda dello stadio. Infatti, la cellulite si evolve in tre stadi:

1 – **cellulite edematosa**, che caratterizza la fase iniziale e si riconosce per la presenza di un edema dovuto all'accumulo di grasso e acqua nelle cellule adipose;

2 – **cellulite fibrosa**, provocata dall'insufficiente drenaggio delle cellule coinvolte, provoca una riduzione di ossigeno. Insorge quindi la caratteristica pelle a "buccia d'arancia" spesso accompagnata da pesantezza delle gambe e formicolio

3 – **cellulite sclerotica**, lo stadio più avanzato, dove la circolazione è rallentata e gli ematomi sono pronunciati. A questo si accompagna il rilassamento della cute con il caratteristico effetto "materasso".

Il segreto per trattare la cellulite è agire subito, fin dai primi segnali, attraverso una dieta sana e tanta acqua. A ciò bisogna associare un allenamento specifico che permetta di drenare le zone del corpo interessate e ridurre la ritenzione idrica.

Come modellare e valorizzare le forme del corpo

Il secondo punto da affrontare riguarda le **forme del corpo**. Ma qui occorre fare una precisazione: ogni persona è caratterizzata da una

specifica **forma del corpo**, che è innata. come il colore dei capelli o degli occhi. Una persona con un fisico rettangolo o triangolo. Ma sicuramente **fisico** e valorizzarlo.

Naturalmente valorizzare le forme del corpo o gli accumuli di grasso, per migliorarsi con scelte legate



Come ottenere la pelle dei tuoi sogni

Arriviamo al terzo argomento cruciale quando si parla di accettazione del corpo: la **cura della pelle**. L'argomento è vasto, perché ognuno di noi ha una pelle unica, da curare tenendo conto delle sue caratteristiche ed esigenze. Ma, come nei casi precedenti, il modo migliore per **ottenere la cute dei propri sogni** è prendersene cura quotidianamente, con prodotti specifici e di qualità.

Banalmente, è necessario utilizzare i prodotti giusti per la skin routine. Quest'ultimo passo è decisivo e si può attuare con tanta esperienza: spesso prima di trovare il "**cosmetico perfetto**" per la propria cute bisogna provarne tanti. Ma con dedizione e costanza, è possibile ottenere una pelle idratata e vellutata. Tutti questi argomenti saranno approfonditi durante il **ciclo di incontri di Cell-Plus**.

La migliore versione di te: la campagna di Cell-Plus

La migliore versione di te è il ciclo di **sei video-dirette** che Cell-Plus condurrà ogni **venerdì alle ore 17:00** dal 19 marzo al 23 aprile sulla **Pagina Facebook** e il **Canale Youtube**.

Interverranno la **Dottoressa Francesca Vignoli**, esperta nutrizionista e la **Dottoressa Valentina Garani**, esperta della Divisione Ricerca e Sviluppo Cell-Plus.

Ecco il **calendario** delle dirette e i relativi argomenti:

- 19 marzo: Cellulite ostinata
- 26 marzo: Ritenzione idrica
- 2 aprile: Cellulite associata a sovrappeso
- 9 aprile: Pancia e fianchi da rimodellare
- 16 aprile: Problemi di pelle poco elastica e facile alle smagliature
- 23 aprile: Come avere cura di sé quando si ha poco tempo a disposizione

#Lamiglioreversionedite è l'hashtag ufficiale dell'evento e invita tutte le partecipanti e i partecipanti a intervenire durante le dirette social, ponendo domande o raccontando la loro esperienza. Tutte le informazioni sull'iniziativa si possono consultare sulla pagina online **La migliore versione di te di Cell-Plus**. Ti aspettiamo!