

bellezza *corpo*

Servizio di Alberta Mascherpa.



Con la consulenza di **Francesca Ambrosi**, personal trainer alla palestra *New Ego* di Castel San Giovanni (Pc).

I numeri raccontano che l'emergenza Covid ha fatto ingrassare ben quattro italiani su dieci, circa il 44% della popolazione. L'infelice triangolazione scrivania-tavola-divano ha tenuto lontano dallo sport oltre il 53% delle persone, segnando un'impennata nell'ago della bilancia. «Se il peso è rimasto stabile, a farne le spese è stata la tonicità della pelle che ha finito per cedere in più punti. Anche se sarebbe giusto farlo sempre, possiamo approfittare della primavera per rimetterci in moto» spiega la trainer Francesca Ambrosi. Aggiungendo le giuste attenzioni cosmetiche il percorso è gratificante.

Date le restrizioni da pandemia, l'inverno è stato pigro e, a tratti, godereccio. È il momento di **invertire la rotta**. Basta un po' di impegno per ritrovare un **fisico più armonioso e tonico**.

riparti
in quarta

per snellire

Occorre rimettere in moto il metabolismo rallentato, bilanciare le entrate e le uscite in termini di calorie e agire in modo mirato sui cuscinetti localizzati.

La strategia beauty

Secondo un'analisi di Coldiretti questa primavera un italiano su tre ha l'obiettivo di mettersi a dieta per smaltire quei quattro chili in più che il 54% della popolazione, in base ai dati della Fondazione Adi dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, ha messo su nell'anno dell'emergenza.

* Controllare quello che si porta in tavola è il punto di partenza per far scendere l'ago della bilancia, ma se i cuscinetti sono tenaci e localizzati **una formula cosmetica dà un aiuto in più.**

* L'ingrediente chiave da cercare nei prodotti? La **caffaina** che rilancia il rilascio dei grassi, agendo in modo mirato dove serve.

L'attività fisica

«L'obiettivo da raggiungere è bruciare di più con un'attività aerobica di media intensità che impegni, senza affaticare troppo» spiega l'esperta.

Su e giù dalle scale fare un paio di rampe non serve. Quello che può essere utile, invece, è salire e scendere le scale per **dieci minuti di seguito**, alternando una rampa fatta gradino per gradino a un'altra a due per volta.

Saltando la corda l'esercizio è piuttosto deciso e permette di bruciare un buon numero di calorie. Anche in questo caso va fatto per almeno **5-7 minuti di seguito**: i meno allenati possono comunque saltare per un minuto e sostare per un altro a riprendere fiato.

IL CONSIGLIO

Un bagno caldo con i sali di Epsom, un paio di volte alla settimana, svolge un'azione drenante, che alleggerisce.

Siero, Sculptur Active alla Pianta Carnivora Marzia Clinic

L'estratto di pianta carnivora ha una forte azione lipolitica e il connubio tra alghe, vitamine ed essenze naturali è antitempo per un effetto rimodellante (centri estetici, 250 ml, € 60).

Réponse Body Slim-Motion Matis

Con il massaggio sprigiona un calore che stimola la circolazione e fa penetrare la caffeina e la papaia, snellenti e rassodanti (centri estetici, matis-paris.it, 200 ml, € 60).

Defence Body ReduxCELL Gel Rimodellante BioNike

Con Bodyshape complex, un mix di principi attivi da alghe rosse efficaci contro gli accumuli adiposi su pancia, fianchi, cosce e glutei (farmacia, 300 ml, € 47,50).

Arkéskin Balsamo Fondente Tonificante Corpo Lierac

Zenzero e doppio acido ialuronico contro secchezza e perdita di compattezza della pelle in menopausa, con un effetto tonificante e insieme drenante (farmacia, lierac.it, 200 ml, € 29,90).

Happy Body Tealogy

Senza acqua, con il 100% di infuso di tè nero bio più foglie di drosera, alfaidrossiacidi e acido ialuronico per drenare, snellire e rassodare (profumeria, tealogy skincare.com, 150 ml, € 25).

Cell-Plus Crema Rassodante Bios Line

Pregiati oli vegetali, acido ialuronico e un complesso a base di estratti vegetali aiutano a restituire tono ai tessuti anche in funzione antimacchiatura (erboristeria e farmacia, 200 ml, € 23).

per ricompattare

Sedentarietà e perdita di tono vanno di pari passo. Oltre a darsi una mossa serve un nutrimento extra, perché la pelle recuperi compattezza.

La strategia beauty

Una pelle poco tonica manca di nutrimento. Succede spesso a fine inverno anche se è soprattutto il passare del tempo che, sommato ai cambiamenti ormonali, determina un progressivo svuotamento della cute.

* L'idratante non basta più: meglio una **formula tonificante** che ha come primo obiettivo il ripristino dell'equilibrio lipidico, grazie all'azione restitutiva degli oli vegetali ricchi di **acidi grassi essenziali omega 3, 6 e 9.**

* Si può stendere solo sulle aree critiche o su tutto il corpo quando l'età comincia a presentare il conto. Applicato dopo l'alternanza di **getti caldi e freddi** sotto la doccia funziona ancora meglio.

IL CONSIGLIO

Evitare privazioni eccessive a tavola: i dimagrimenti troppo rapidi svuotano i tessuti e favoriscono cedimenti e smagliature.

L'attività fisica

«Ci sono semplici esercizi che si possono fare a casa, anche in una pausa dallo smart working, e che funzionano bene per **rinforzare il tessuto muscolare**: vanno eseguiti con costanza, **anche più volte al giorno**, calibrando l'intensità in base alle proprie possibilità fisiche» spiega la trainer.

Gli squat si può partire da sedute su una sedia; tenendo i piedi aperti alla distanza delle anche, ci si alza e poi ci si risiede, accompagnando il movimento, senza lasciarsi cadere. Ovvio che più la sedia è bassa, più si lavora sulle cosce: **15 piegamenti per volta** sono perfetti.

I piegamenti sulle braccia anche in questo caso, si può partire appoggiando le mani al muro, alla larghezza delle spalle, sollevarsi e piegarsi per almeno **una decina di volte**. Se si tengono i gomiti vicino al busto si fanno lavorare i bicipiti, se si aprono le braccia verso l'esterno a lavorare sono i pectorali. Basta, quindi, alternare il movimento per attivare tutta muscolatura del busto.