

BELLEZZA

Ingrediente chiave per rimodellare, la caffeina in estate si sposa con il mentolo in formule ice che alleggeriscono rinfrescando

Prendi una delle sostanze più efficaci contro la cellulite, la caffeina. Aggiungi un'essenza freschissima per definizione, la menta. Shakerata e quello che ne viene fuori sono **i trattamenti più cool dell'estate, pronti a mettere k.o. cuscinetti e pelle a buccia d'arancia** e regalare, in più, un immediato effetto ice che sgonfia e aiuta a ritrovare nuovo sprint.

CAFFÈ
quotidiano

un principio molto attivo

Cambiano le stagioni, migliorano le formule che rimodellano le forme ma la **caffaina rimane la star degli anticellulite**. «È una sostanza dal forte potere lipolitico che attiva il metabolismo dei grassi favorendo l'eliminazione di quelli presenti e

frenandone l'accumulo nei punti critici: **più elevata è la percentuale, più efficace risulta il trattamento**» spiega il dottor Vincenzo Colabianchi, chirurgo plastico presso Clinica Villalba di Bologna.

basta un pizzico di...

Ci sono ingredienti che possono rendere speciale un caffè freddo. E altri che sanno dare un twist alle formule riducenti. È il caso degli estratti di alghe, della carnitina, della centella e dell'ippocastano che proteggono e stimolano il microcircolo per riuscire più velocemente nell'impresa di vincere la pesantezza e il gonfiore.

niente zucchero PLEASE

Tenere a freno la voglia di dolce è un'ottima strategia per un fisico armonico. Lo zucchero infatti, oltre a far salire l'ago della bilancia, "aggrede" le fibre di collagene che si degradano più velocemente compromettendo il tono cutaneo e peggiorando la cellulite. **Attenzione comunque anche al sale che si aggiunge ai piatti e che si trova in molti alimenti perché in eccesso favorisce il gonfiore. «Via libera invece ai**

sali nelle formule cosmetiche: per osmosi assorbono i liquidi e le tossine con una valida funzione drenante e alleggerente» commenta l'esperto.

- 1 Tonificante anti-fatica con eucalipto e mentolo **The Crio Gel Natura Bissé** (profumeria, 60 euro).
- 2 Drena, snellisce e rassoda con caffeina, proteine vegetali della soia e cellule staminali vegetali, **Slim Fit Leocrema** (grande distribuzione, 7,15 euro).
- 3 Una combinazione di caffeina, mentolo, alghe

- 4 e lotus marino nel **Gel Anticellulite Tonificante Effetto Freddo Dermolab** (grande distribuzione, 11,50 euro).
- 5 **Cell-Plus Crema-Gel Crio Drenante BiosLine** (erboristeria e farmacia, 23 euro).
- 6 **Miamo** propone **Cellulite Multiaction Emulgel** che drena e attiva il

metabolismo dei grassi con mentolo, caffeina, carnitina e glaucina (farmacia, miamo.com, 69 euro).

Giulia Carpani

NON SERVE CHIACCIO

Nelle formule effetto ice il freddo che si sviluppa all'applicazione nasce dalla presenza nella lista degli ingredienti di mentolo, eucalipto, estratto di menta acquatica che in modo naturale abbassano la temperatura superficiale. «Si riproducono così a livello cosmetico gli effetti della crioterapia, trattamento professionale riducente e rimodellante:

il freddo aiuta infatti a riattivare la circolazione cutanea e il metabolismo aumentando l'energia, migliorando il tono, favorendo il drenaggio di liquidi e scorie per dare leggerezza» spiega l'esperto. Conservare i trattamenti in frigorifero e applicarli tenendo le gambe in alto li rende ancora più efficaci nella loro azione rinfrescante.

