

Compact body

Lo spauracchio dell'estate, cioè la cellulite, si può attenuare, se non addirittura far sparire del tutto. Per contrastarla, però, è importante essere costante e aggredirla su più fronti. Scoprili con noi e preparati a guardarti allo specchio con grande soddisfazione

DI ALBERTA DI GIORGIO

Della serie "mal comune mezzo gaudio", c'è di buono che ne soffre l'80% delle donne. Questo dato rincuorante, però, non ti esonera dal cercare di debellarla. Con la prova del costume alle porte, infatti, la cellulite può rivelarsi la grande nemica della tua estate e rendere gravose le tue discese in spiaggia. Dove, ovviamente, ti piacerebbe sfoggiare contorni da invidia, con glutei ben modellati e gambe scattanti, abbracciati da una pelle soda, compatta e levigata.

PUNTA SU SPORT, ACQUA E COSMETICI

Un sogno? Assolutamente no. Infatti, con le strategie giuste questi risultati sono a portata di mano. Ma devi darti da fare subito. Innanzitutto, liberando l'epidermide dallo strato superficiale di cellule morte con uno scrub (da ripetere ogni due settimane circa) che permetta ai principi attivi dei cosmetici mirati di penetrare in profondità. Poi, applicando creme, fanghi o spray (a seconda dei tempi che vuoi dedicare alla tua routine beauty) arricchiti con sostanze sciogli grassi. Infine, approfittando anche del sonno per ridisegnare il fisico. In questo caso, entrano in gioco i prodotti formulati apposta per la notte. Ricorda, però, che tutto ciò non basta: una cura anti rotolini efficace richiede attività fisica, alimentazione corretta. E tanta acqua (almeno un litro e mezzo) da bere sin dal mattino, meglio se lontana dai pasti. ●



SORSI DETOX

Sembra un controsenso, invece più bevi e più favorisci l'eliminazione dei liquidi da parte dell'organismo. E se l'ideale è cominciare sin dal mattino a digiuno, i risultati migliorano con gli integratori mirati. Come il Fluid Charm Shape Drink (B-Selfie, 27,90 euro), da diluire in un litro di acqua che sorseggerai durante il giorno.

iStock



1 SCRUB

→ Va massaggiato su tutto il corpo, concentrandoti sulle zone più ruvide, per liberare la pelle dalle cellule morte. Le due accortezze da tenere a mente? Usa l'esfoliante sulla cute bagnata. E alla sera, per permettere al film idrolipidico di ricostituirsi prima di esporti al sole.



1. Superbody Scrub in Crema (Becos, 40 euro): contiene cristalli di sali immersi in una morbida consistenza cremosa.
2. Scrub 3 in 1 (Spuma di Sciampagna, 6,99 euro): a base di zucchero e olio di macadamia, deterge, esfolia e idrata.
3. Rose Body Polish (Pixi, 27,62 euro): associa l'azione esfoliante di zucchero e acido lattico a quello addolcente dell'olio di rosa.

2 GIORNO

→ I prodotti anticellulite vanno applicati tutti i giorni. Se sei di fretta, puoi sceglierli in versione spray, super sprint. Se opti per le creme, sappi che all'azione dei loro ingredienti aggiungi quello del massaggio. Mentre con i fanghi abbinati effetto urto e mezz'ora di relax (per il tempo di posa).



1. Crema Corpo Anticellulite e Snellente (Biopoint, 17,90 euro): risveglia la circolazione e favorisce il drenaggio dei liquidi.
2. Fango d'Alga Oceanica (Geomar, 11,90 euro): agisce in 30 minuti di posa grazie al suo mix di argilla verde e alghe marine.
3. Anti-Cellulite Active Body Spray (Skin Labo, 13 euro): si applica in tempi sprint e garantisce un ottimo effetto contro i rotolini.

3 NOTTE

→ Ad assorbimento rapido, si stendono velocemente. E la routine può diventare piacevole come quella della pulizia del viso prima di coricarti. Questi cosmetici hanno il pregio di "lavorare" nelle ore in cui la pelle è più ricettiva. Un ottimo motivo per prenderli in considerazione.



1. Superconcentrato Anticellulite Snellente Notte (Collistar, 52 euro): sfrutta il sale marino per attirare i liquidi in eccesso.
2. Snellente Notte Gel Intensivo Rimodellante (Clinians, 12,09 euro): affina la silhouette, drena e tonifica le zone critiche.
3. Mar Morto Trattamento Notte Anticellulite (Bottega Verde, 31,99 euro): crema gel a rapido assorbimento detossinante.

