

per le magre



1 Non lasciare che la cellulite si formi sulla pancia: eliminala con Trattamento Addome e Fianchi Iodase Deep Impact (34 euro).



2 Il problema delle magre è la ritenzione idrica. Combattila con DrenaGel Crema Plus di Euphidra (20 euro), dall'azione drenante.



3 Nella borsa della palestra metti un detergente come Lipidiose Oleo-Crema Doccia di Vichy (9,90 euro), che rende la pelle più elastica.



4 Per chi è snella, il gelo è un'arma in più contro la cellulite. Cell-Plus Crema Gel di Bios Line (23 euro) agisce raffreddando i tessuti.



5 Per eliminare i liquidi in eccesso è utile un integratore in gocce come Cell-24h Corpo di Cellistar (24 euro), con estratti di ananas.



6 Prima di stendere l'anticellulite, esfolia la pelle con Body Scrub di Yes To Carrots (11,90 euro, da Sephora), che prepara delicatamente la pelle.



7 Anche se la cellulite se n'è andata, mantieni idratata e tonica la pelle con Perfumed Body Milk Eau Vitaminée di Biotherm (da 31,50 euro).

(segue da pagina 139)

Scegli una crema fredda

Quando la circolazione è rallentata e i capillari sono dilatati, il calore fa male perché crea un'ulteriore vasodilatazione. «Il caldo sfianca ancora di più i piccoli vasi, favorendo il ristagno dei liquidi e il gonfiore» osserva Belmontesi. Per dare una sferzata alla circolazione, prova il bagno freddo. Immergiti nella vasca riempita con acqua a 26-27 gradi, nella quale avrai sciolto un prodotto a base di alghe o sali marini. Lo iodio che contengono, unito alla bassa temperatura, aumenta il metabolismo delle cellule. I capillari, allo stesso tempo, si restringono e non trasudano più liquidi nei tessuti circostanti.

Metti l'ananas nel piatto

Per dare una mano alla circolazione, tre volte alla settimana mangia una coppetta di frutti di bosco. In particolare, i mirtilli, che contengono molti flavonoidi, ottimi per proteggere e rinforzare i capillari. Un altro frutto che non devi farti mancare è l'ananas. È ricco di bromelina, un enzima che aiuta a smaltire i liquidi in eccesso e, quindi, a favorire l'eliminazione dei gonfiori. «Va mangiato anche il cuore, perché contiene alte concentrazioni di questa sostanza» dice la dermatologa Magda Belmontesi.

Fai frizioni delicate

Se hai problemi di circolazione, i massaggi devono essere delicati. «Manipolazioni vigorose e pizzicotti possono peggiorare la situazione» dice l'esperta. «Perché, comprimendo la pelle, si irritano i vasi sanguigni già congestionati e si spingono i liquidi in profondità, dove è più difficile eliminarli». Per stimolare dolcemente la circolazione, usa la striscia con le biglie di legno su glutei e cosce. Prima stendi un prodotto specifico, poi massaggi con movimenti circolari dal basso verso l'alto. È una tecnica che permette anche di tonificare i tessuti senza stressarli.

Resta in forma con l'argilla

Anche se hai raggiunto i risultati sperati, non dormire sugli allori. Per evitare che la cellulite ricompaia, bevi ogni mattina, a stomaco vuoto, mezzo bicchiere d'acqua con dentro un cucchiaino di argilla ventilata. «Serve a eliminare le tossine e drenare i liquidi» dice Di Pietro. Se la cellulite è provocata da squilibri ormonali, mangia cibi come soia, legumi, cicoria, bieta, spinaci e frutta. Contrastano l'azione negativa degli estrogeni, gli ormoni femminili che rallentano la circolazione dei liquidi, e stimolano, invece, la produzione di elastina e collagene, che servono a mantenere la pelle soda.