

**LE CREME GIUSTE PER TE**

1. Estratti vegetali, fibre e frutti rossi combattono la ritenzione idrica e la cellulite; una dose al giorno, diluita in mezzo litro d'acqua. *Slim-Control Drena* di *Collistar*, 500 ml, 21,50 €. In profumeria. 2. Le cellule staminali vegetali attivano il rinnovamento delle cellule e rendono più efficaci gli attivi drenanti e riducenti: *Staminaline Anticellulite intensiva* antiossidante di *Cadey*, 250 ml, 12,90 €. Nei super. 3. Regala al tuo sedere un immediato effetto push-up la *Crema Rimodellante Glutei* di *BiosLine*: 150 ml, 24,50 €. In erboristeria. 4. *Defence Body Extreme Definition - Rimodellante Corpo* di *BioNike* riduce gli accumuli adiposi più resistenti e drena i liquidi in eccesso. 200 ml, 32,50 €. In farmacia.

**IN ISTITUTO  
Caffeina  
per la cellulite  
più ribelle**

**P**er rendere ancora più efficace l'azione della caffeina (nota per le sue proprietà anticellulite), *Becos* ha messo a punto il trattamento *Extra Intensive Cell Control Drain*. «Utilizza un sistema di veicolazione potente, il *Cell Caffeine Complex*», spiega Susan Cattaneo, responsabile della formazione *Becos*. Le macromolecole vegetali creano sulla pelle una "rete" che ottimizza la diffusione delle sostanze attive e ne assicura la disponibilità a lungo. «Con il massaggio professionale i pro-

dotti agiscono sia sulle cellule già colpite dalla cellulite, favorendo il loro "ritorno alla normalità", sia quelle sane, prevenendo l'inetestetismo», continua l'esperta. Il trattamento prevede l'applicazione di *Cell Control Booster*, un fluido che migliora la ricettività dell'epidermide, seguito dal *Cocktail intensificatore* con un massaggio di 15 minuti e da *Cell Control Drain Fango*, lasciato in posa per 20 minuti. Dopo la doccia l'estetista applica *Cell Control Crema Anticellulite*. A casa si continua con l'*Esfoliante Rinnovatore* (una volta la settimana) e con la *Crema Extra Intensiva* (una-due volte al giorno).

**INDIRIZZI UTILI**

*Extra Intensive Cell Control Drain* prevede 2 sedute la settimana, per un totale di 8-10. Ognuna costa 66 €, il Kit di autocura 49 € (crema 200 ml + esfoliante 75 ml). Info: [www.becosclub.it](http://www.becosclub.it)



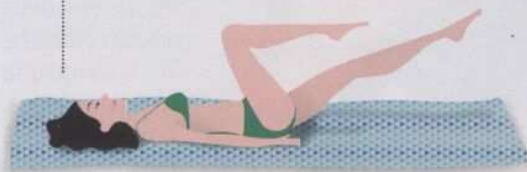
**I RAVANELLI**

Questi piccoli ortaggi sono diuretici e depurativi



**La gym drenante**

Segui questa sequenza per eliminare la buccia d'arancia diffusa su tutto il corpo\*



**Con la schiena a terra**, esegui 20 distensioni alternate delle gambe in avanti, tenendo la testa appoggiata a terra e la colonna lombare aderente al pavimento. Mantieni gli addominali contratti per non inarcare la schiena.



**Partendo da carponi**, distendi la gamba sinistra indietro (allineandola con il dorso come nella figura) e mantieni la posizione per 10 respirazioni. Ora inverti la posizione. Ripeti due volte. La seconda volta tenta di sollevare anche il braccio opposto alla gamba e mantieni la posizione.



**Seduta a gambe incrociate**, appoggia i palmi delle mani uno sull'altro incrociando le braccia. Adesso fai oscillare le braccia avanti e indietro senza inarcare la schiena. Continua ad allungare gli arti superiori per 10 lente respirazioni. Poi sciogli le braccia e ripeti incrociando le mani in senso opposto.

\* Con la consulenza di Viviana Ghizzardi, personal trainer e fondatrice di InCorporeSano