

Tempi stretti per mettersi in forma prima dell'estate  
Le rotondità della pancia preoccupano lui e lei  
Creme e gel permettono di ridurre grasso e gonfiore

# La corsa alla prova costume



## I TRATTAMENTI

**L**e temperature salgono, braccia e gambe si scoprono, le discussioni cominciano a incentrarsi sulle vacanze. E, soprattutto, il calendario avanza inesorabilmente, riducendo il numero dei giorni per rimettersi in forma o tentare di farlo. La stagione dei preparativi per la "prova costume" è iniziata, tra malumori e ansia. È il tempo del cosiddetto "bikini blues", quando, come dimostrato da una ricerca dell'australiana Flinders University, molti fanno i conti con un calo d'autostima. L'apprensione non è solo al femminile. Nel nostro Paese, secondo una ricerca di In a Body, è il 25% degli italiani, uomini e donne, ad affermare di non sentirsi fisicamente pronti a indossare il costume.

## IL METABOLISMO

Nella classifica delle zone che preoccupano spicca, al primo posto, con il 71%, la pancia - 81% per gli uomini, 62% per le donne - seguono cosce, 41%, glutei, 38%, fianchi, 35% e braccia, con il

22%. Non rimane che correre ai ripari. Niente paura, può bastare un mese per farlo, seguendo qualche accortezza e aiutandosi con prodotti ad hoc. Primo punto, pancia piatta. Oltre gli esercizi da palestra e attenzioni alimentari, un aiuto si può trovare in prodotti mirati.

Belly Lift di Jeanne Piaubert, con principio attivo ActigymTM, imita gli effetti di un allenamento sportivo, stimolando il metabolismo. Va applicato ogni giorno, mattina e sera, sulla pancia e la vita, eseguendo un massaggio circolare per facilitarne l'assorbimento. Dopo quattro settimane, la pancia appare piatta, ridisegnata e più tonica. Per l'addome pure maschere mirate, come Belly Mask di Kocostar.

Stesso brand per Breast Mask, per il seno. Tra i motivi dello stress di stagione, cellulite e pelle a buccia d'arancia, che, secondo Aideo (Associazione italiana di dermatologia e cosmetologia) interessano l'80/90% delle donne, per questioni genetiche o un'alimentazione eccessivamente ricca di sale, grassi e carboidrati, senza dimenticare cattiva

circolazione sanguigna e scarsa attività fisica. Tra gli ingredienti da ricercare nella composizione dei prodotti, c'è la caffeina, che, sottolinea Leonardo Celleno, presidente Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia, attiva il metabolismo dei grassi e «penetra bene attraverso i tessuti, determinando un'azione locale evidente ed importante». Bene anche escina, eparina e derivati, per l'attività drenante. Nel massaggio, aiutarsi a stendere il prodotto con cellu cup un piccolo strumento al silicone.

Biotherm propone Celluli eraser, che in un mese assicura il 26% di cellulite in meno. L'estratto di caffeina unito a quelli di guaranà e ginseng, è il cuore del Trattamento Corpo Perfetto, rassodante, tonificante e rinvigoren-te, pensato per l'uomo da Phyto-relax, che ottimizza pure gli effetti dell'attività sportiva sulla definizione degli addominali. Becos firma Body Fit, siero concentrato anticellulite arricchito con caffeina ed escina. Importanti i prodotti ma anche le modalità di applicazione. «Il massaggio - di-

ce Celleno - deve essere prolungato ed eseguito con movimenti circolari che vanno dal basso verso l'alto, per favorire la microcircolazione. L'applicazione dei prodotti in crema o in gel deve essere effettuata in un lasso di tempo che consenta l'assorbimento delle sostanze attive».

### LA TECNOLOGIA

Chi pensa che un mese non sia abbastanza o chi ha ancora meno tempo può sfruttare la tecnologia. L'efficacia dei cosmetici può essere potenziata, prosegue Celleno, associandoli «ad attività fisica e trattamenti medico-este-

tici come un linfodrenaggio, pressoterapia o cavitazione», trattamento dermo-estetico basato sull'uso degli ultrasuoni. La cavitazione è utile per braccia, addome, fianchi, glutei, culotte de cheval, cosce e ginocchia. Veloci verso l'estate.

**Valeria Arnaldi**

Vanity  
bag



**BioNike  
Defence  
e cellu cup  
per  
massaggio**



**Becos Body Fit  
per snellire  
gli inestetismi**

**Celluli eraser  
di Biotherm  
per snellire**



**Maschera  
per il viso  
Tony Moly  
Tomatox  
magica**

## IL MASSAGGIO SU GAMBE E BRACCIA DEVE ESSERE FATTO CON MOVIMENTI CONTINUI DAL BASSO VERSO L'ALTO

### IL TEMPO

In meno di un mese è possibile ridurre le forme delle gambe e dell'addome anche riducendo le calorie e la quantità di sale nelle pietanze

### LA CELLULITE

Le sostanze base dei prodotti snellenti sono l'escina, la caffeina, il ginseng e il guaranà

