

NOVITÀ SUGLI SCAFFALI

INTEGRATORI E CREME

Tantissime sono le opzioni che il mercato suggerisce per aiutare le donne a combattere l'inetetismo che forse odiamo di più: la cellulite. Orientarsi nella larga offerta di prodotti proposti diventa così difficile, ed ecco qui per voi il meglio di quanto offrono gli scaffali di supermercati e farmacie, con un occhio alla qualità e uno, ovviamente, al prezzo.



"Siero intensivo" di Collistar alle cellule staminali (41 €).

Azione 24 h per "Corpo nuovo" di Deborah (16,90 €).

"Defence Body" di Bio Nike, rassodante anti-tetà (27,50 €).

"Slimissime 360°" di Lancôme, basato su movimenti a spirali rimodellanti (48 €).

"Aquadrainant" di Oenobiol contro le gambe gonfie (26 €).

"CelluScience Cult" di Medestea (16 €) anticellulite che blocca i radicali liberi.

Lo spray "Body Care Design" di Korff (36 €).

"Cell-Plus" di Bios Line per pelli delicate (23,50 €).

Il "Guanto azione Slim & Scrub" di IncaRose (4 €).

"Forskolin" di Roc: in 4 settimane 1 cm in meno (27 €).

"Celluvector" della linea Le Body di Keraskin Esthetics (solo nei centri estetici).

"Cellu Destock" di Vichy, efficacia in 7 giorni (29 €).

"Bruxcel" di Pool Pharma, integratore a base di vitamina C ed E (12 €).

che consiste nell'iniettare fosfolipidi sciogli-grasso. Da tre a cinque sedute, per un costo di 250 euro a seduta. **UNA SPA A CASA PROPRIA.** Oltre alle creme, esistono trattamenti specifici a base di acqua marina o termale, fanghi ricchi di minerali e oligoelementi che, sotto forma di impacchi, esercitano un'azione drenante. Chi non ha tempo o non vuole spendere troppi soldi, può ricreare una beauty farm anche a casa propria, visto che il mercato cosmetico

mette a disposizione questi prodotti per l'utilizzo casalingo. «Per l'applicazione», dice Davide Riva, responsabile di Culti Day Spa Milano, «basta seguire le indicazioni riportate sui prodotti. Una ricetta semplice, che va bene per tutte, è il "bagno di sale marino integrale": due chili di sale in acqua tiepida. 20 minuti in ammollo, una doccia fredda e la circolazione sarà riattivata». **SPORT.** «L'acqua fa miracoli», dice Silvia Pandolfi, responsabile corsi Downtown

palestre Milano. Gli esercizi che funzionano di più? «In piscina calci in avanti alternati e pedalata con il corpo in sospensione, in modo che le gambe siano sollevate da terra. A casa, invece, un esercizio dal Pilates: il leg circle, che consiste nell'eseguire movimenti a cerchio alternando prima una gamba poi l'altra, in posizione supina. Per chi è più allenata, e se il clima lo consente, vale anche la pena di correre».

Giorgio Venturi