

alle magliette corte e ai top? Ecco come ritrovare il girovita di un tempo

OGNI GIORNO E LA PANCIA VA GIU'



CREME AMICHE
Sono loro le tue alleate nella "guerra" contro i centimetri di troppo. Usale con costanza.

strato abbondante di crema su pancia e fianchi, copri con la pellicola (quella per gli alimenti) e sdraiati per mezz'ora con una coperta intorno ai fianchi. **Dopo aver tolto la pellicola, fai assorbire la crema** massaggiando. Molto efficace è anche questo trattamento casalingo, per cui è necessario solo un po' di olio (perfetto quello di mandorle). Ungi bene le mani e, sdraiata sulla schiena, poggia una mano sull'ombelico e comincia a

"tracciare", con una leggera pressione, un cerchio in senso orario. **Dopo quattro giri appoggia** anche l'altra mano e disegna, sempre in senso orario, cerchi più grandi, che coprano tutta la pancia. Dopo altri quattro giri così, con i polpastrelli di una sola mano, fai dei piccoli cerchi che seguano lo stesso percorso. **Concludi rilassando la zona:** con un movimento delle mani a onda, fai leggere pressioni dal fianco sinistro verso il destro. ◆

Risponde Nicola Sorrentino, medico nutrizionista



Lei potrebbe soffrire di gastralgia, ovvero un dolore forte che può essere legato a delle malattie gastriche e a delle ulcere. Oppure, a farle male, potrebbero essere i condimenti del sushi più che il riso e il pesce. Soprattutto visto il modo di cottura e di preparazione.

Potrebbe darmi qualche consiglio?

Marcella, Piacenza

Non mi dice quanti chili ha preso in gravidanza e la dieta dipende anche da questo. Non mi dice neppure se sta ancora allattando. Se è ancora in questa fase, non può sottoporsi a un vero e proprio regime alimentare. Le consiglio di non mangiare assolutamente soffritti e frittiture, nemici della linea, così come i dolci. Cerchi di privilegiare piatti digeribili e a base di verdure fresche.

Niente dieta se si allatta

Gentile dottore, ho appena avuto una bella bambina e vorrei rimettermi in forma.

TONICITÀ E COMPATTEZZA

1 Agisce sulla pelle del corpo rilassata a causa di continui aumenti e perdite di peso. Ridona elasticità e definisce la silhouette. Già dopo 24 ore dona il 15% in più di elasticità e, dopo un mese, riduce i contorni delle zone critiche e dà un effetto di compattezza. (Lipostretch Soin Gainant di Vichy, 23 €).

2 Rassoda e rimodella la linea. Il silicio bioattivo, associato ai biopeptidi e all'estratto di plancton termale, ridisegna la struttura della pelle mentre la caffeina facilita l'eliminazione dell'adipe in eccesso (Body Resculpt Svelt di Biotherm, 40 €).



EFFETTO GUAINA

1 Trattamento specifico per le adiposità localizzate su ventre e girovita. All'azione riducente del Lipo-Reverse e dell'estratto di Phyllacanta Fibrosa, si aggiunge quella di rimodellamento dovuta ai polisaccaridi di avena. Aumenta la tonicità della pelle con un effetto di tensore superficiale. (Morpho-Slim Ventre et Taille di Lierac, 29,50 €).

2 Contiene estratto di bacca di empetro, caffeina e altri principi attivi in grado di affinare, tonificare e ridefinire il punto vita. Restituisce un profilo armonioso riducendo il rilassamento del giro vita. (Soin Remodelant Ventre-Taille Multi-Intensif di Clarins, 65 €).



CELLULITE ADDIO

1 Combatte gli inestetismi del grasso localizzato nella zona della pancia e dei fianchi, favorendo la riduzione degli accumuli adiposi e la tonicità cutanea grazie a un effetto caldo-freddo. Contiene un complesso di micro-particelle naturali di alghe marine e principi attivi cosmetici. (Trattamento pancia e fianchi di Somatoline, 35 €).

2 La sua formula si avvale di una sinergia "brucia grassi" a base dei fitoestratti di tè verde, guaranà, caffè e alghe azzurre, potenziato dall'effetto termico. (Cell-Plus pancia snella di BiosLine, 18 €).

