



18 gennaio 2011

Confidenze

pagina 25

Ufficio Stampa Zuccari

0432 1743269

pr@carterandbennett.com

Carter & Bennett
CONSULENZA E SERVIZI PER LA COMUNICAZIONE

Rassoda con alghe e caffeina

Per snellire i fianchi e il punto vita, tutte le mattine si stende una crema a base di alga bruna marina, olio di pompelmo ed estratti di quercia da sughero, che sciogliono gli accumuli adiposi e ricompattano i tessuti. Questo prodotto va massaggiato per due o tre minuti con movimenti circolari e delicati pizzicotti. La sera, invece, si spalma una crema con caffeina, sinefrina, escina, kigelia africana e olio di

macadamia, che snelliscono e ridefiniscono la silhouette. Poi, una volta alla settimana si può fare uno scrub delicato con un prodotto a base di miele e alfaidrossiacidi, che esfoliano e favoriscono l'assorbimento delle creme rassodanti.

L'idea in più Sotto la doccia è meglio usare un docciaschiuma a base di aloe, mentolo, bergamotto e agrumi, che detergono a fondo e tonificano.



Trattamento Pancia e Fianchi (Somatoline Cosmetic, 35 euro): con alga bruna marina. **Iodase Adrenalyt** (Natural Project, 39 euro): una crema snellente e tonificante a base di caffeina e sinefrina.



UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

Quando si combattono cellulite, gonfiori e chili di troppo con prodotti apposti si rischia di trascurare l'idratazione della pelle. Per questo, una volta alla settimana è importante fare un trattamento nutriente: si massaggia sul corpo un po' di olio di mandorle dolci o di burro a base di vitamine, come Pro Age Burro per il corpo di Dove (5,99 euro, nella foto), che ristruttura, stimola la produzione di collagene e contrasta l'invecchiamento cutaneo.

Drena con ippocastano e lavanda

Per risolvere il problema del gonfiore causato dagli strarivi, mattina e sera si massaggia sul busto e sulle braccia per cinque minuti una crema a base di silicio, rusco, ippocastano, ginestra e maggiorana, che drenano. Sulle gambe, invece, è meglio spalmare mattina e sera un prodotto a base di mentolo e lavanda, che decongestionano. Inoltre, bisogna considerare che il gonfiore alle gambe è spesso causato dalle scarpe con il tacco al-

to, che bloccano la circolazione. Per questo, oltre a indossare per qualche giorno ballerine o sneakers, è importante fare tutte le sere un pediluvio con acqua tiepida in cui si sono sciolti una manciata di sale grosso e tre gocce di olio essenziale di agrumi, che sgonfiano e aiutano i muscoli a rilassarsi.

L'idea in più Due volte alla settimana si possono fare spugnature fredde su tutto il corpo. Questo trattamento ha ottime proprietà drenanti.



Slim & Tone Criogel (Derma28, 42 euro): a base di rusco e ippocastano. **Antifatica Spray Rinfrescante** (Zetafooting, 7,70 euro): con mentolo, che decongestiona.

Tonifica con carnitina e proteine

Per eliminare la cellulite, tutte le mattine si spalma sui glutei una crema a base di proteine, idebenone ed estratti di grano, che rendono la pelle subito più tonica e compatta. La sera, invece, è meglio scegliere un gel con centella asiatica, fucus e carnitina, tre sostanze con ottime proprietà rassodanti. Inoltre, tutte le mattine, sotto la doccia, si può scegliere un bagno schiuma a base di aloe e di mentolo, da massaggiare per cinque

minuti con un guanto di luffa o di crine. In questo modo si favorisce la circolazione e la cellulite diventa meno evidente.

L'idea in più Per eliminare la cellulite è importante mettere in tavola cibi che depurano e purificano l'organismo, come l'insalata verde, le carote e le carni bianche. E poi è utile condire i piatti con cumino e curcuma, che stimolano la digestione e accelerano il metabolismo.



Celli Forte Plus (Clinians, 13,49 euro): un gel a base di carnitina e centella asiatica. **Body+ Crema Glutei** (Bottega Verde, 22,90 euro): con proteine.

UN AIUTO DA TISANE E INTEGRATORI

Per rimettersi in forma, tutte le mattine per un mese si può prendere un integratore alimentare a base di tè verde, minerali, polifenoli, florizina e fitoestrogeni. Come Re-Code di Zuccari (45 euro, nella foto), un integratore che agisce su due fronti: scioglie i accumuli adiposi e cura gli squilibri ormonali che spesso ne favoriscono la formazione. Poi, durante il giorno si possono bere 40 gocce di tintura madre di centella e 40 di pilosella sciolte in un litro di acqua naturale.

