

è un esercizio ancora più completo che migliora la postura e potenzia la respirazione. In quanto alla dieta, gioca d'astuzia: mangia la frutta prima dei pasti per non gonfiarti, bevi due litri d'acqua al giorno contro la ritenzione idrica e non rinunciare alle proteine: sono un must per mantenere l'epidermide soda. L'utilità di un trattamento cosmetico? È doppia: tonifica la pelle aiutando a "spianare" i rotolini e, grazie al massaggio, favorisce un buon funzionamento degli organi interni. Stendilo mattino e sera con un movimento concentrico della mano piatta, seguendo il senso orario.

Il parere dell'esperto



ANNA MARIA VERONESI
MEDICO ESTETICO, DOCENTE
DI MEDICINA ESTETICA
ALL'UNIVERSITÀ DI PAVIA

«Integratori a base di aminoacidi migliorano l'elasticità cutanea»

Una "cura" di circa un mese con integratori alimentari è consigliabile dopo un forte dimagrimento. In caso di rilassamento importante, però, il trattamento medico d'elezione è il Thermage: speciali manipoli chiamati "punte", appoggiati sulla pelle, rilasciano una corrente intensa di energia, sotto forma di calore, provocando l'immediata contrazione delle fibre elastiche e la produzione di collagene nei sei-sette mesi successivi. È sufficiente una seduta e oggi, grazie a nuove "punte" specifiche per le aree estese come l'addome, il trattamento si velocizza. Il costo è alto: intorno ai 2500 euro. L'ultima novità contro gli accumuli di adipe, invece, è la lipofusione effettuata con il Laser Palomar Slimlipo. Alternativa soft della lipoaspirazione, in una seduta scioglie ed elimina il grasso, oltre ad avere un effetto rassodante. Il costo? Sempre impegnativo: 2500 euro.

Braccia a prova di canottiera e top

Comunicano eleganza, leggerezza, sensualità. Le braccia sono una parte fortemente espressiva. Impara a muoverle con più consapevolezza, magari esercitandoti mentre balli: ti senti subito più sexy e intanto rassodi i muscoli dal gomito alla spalla, quelli a rischio di rilassamento. Ma puoi allenarle anche quando cammini: basta farle oscillare lungo i fianchi e quando porti la spesa distribuire il peso sui due lati, tenendo le mani discoste. Se sono rilassate o troppo cicciottelle, stendi una crema mirata con la tecnica "ad anello": unisci pollice e indice intorno al polso e risalisci fino al gomito per quattro volte, ripeti dal gomito alla spalla, infine concludi con un massaggio circolare sulla parte posteriore.

Il parere dell'esperto



ALESSANDRO GENINA
CHIRURGO PLASTICO
A BOLOGNA

«Un massaggio quotidiano aiuta a ossigenare i tessuti quando sono rilassati»

Massaggiare è utile anche contro la cellulite, che dietro le braccia si associa spesso al rilassamento cutaneo. Ma quando massaggi ed

esercizi mirati non bastano, si può ricorrere a un impianto con il gel iniettivo rassodante Macrolane. A base di acido ialuronico, viene iniettato tra pelle e muscolo per dare volume e sostegno. Aiuta a migliorare anche la buccia d'arancia, perché crea uno scollamento del tessuto connettivo che rompe le fibre cellulitiche. L'intervento richiede solo una leggera anestesia locale e il risultato è immediato, poi il gel viene gradualmente riassorbito. Il primo impianto costa dai 500 ai 1000 euro, quindi serve un ritocco annuale per mantenere i risultati.