

→ no appena accennati, in questa stagione puoi usare i cosmetici che "imitano" la tintarella (e che oltretutto fanno sembrare le gambe più snelle).

→ **Gli integratori** Per 2/3 mesi prendi un prodotto specifico, per esempio con estratti vegetali di *Solidago virga aurea* (linfodrenante), di *Curcuma longa* (riduce la permeabilità e fragilità capillare); di mirtillo o vite rossa (tonificano le pareti dei vasi sanguigni); di *Hamamelis*, ricco di flavonoidi e triterpeni ad azione vasocostrittrice.

→ **Il fitness** Valgono gli stessi training che stimolano la circolazione venosa e linfatica: passeggiate a ritmo intenso, bike e cyclette e poi nuoto nei vari stili e tutte le attività in acqua in genere.

→ **Le cure specialistiche** Puoi sottoporerti a trattamenti specifici dal flebologo o dall'angiologo: oltre alle classiche terapie sclerosanti (da 3 a 5 sedute; 150-350 € l'una), è indicata la microflebotomia. «Si pratica sia con piccoli uncini sia con microfibre laser sottili come un capello, che, introdotte attraverso il foro di un ago, vengono fatte scorrere all'interno delle venuzze dilatate o dei capillari per richiudere i vasi», dice Pierantonio Bacci (una seduta: da 700 a 1500 € per gamba).

#### CULOTTE DE CHEVAL E CELLULITE

La culotte de cheval si presenta su una base di predisposizione ed è formata essenzialmente da un accumulo di grasso, mentre le rotondità delle cosce spesso dipendono dall'alterazione dei tessuti adiposi e connettivi, tipica della cellulite.

→ **I cosmetici** «Massaggia delle formule con un cocktail di attivi vegetali: oltre a caffeina e fucus, che attivano la lipolisi, sono utili il guaranà e la liana del Perù (riducente/tonificante) o le alghe marine. Molto efficaci anche gli estratti peptidici di riso e di pepe di Sichuan, che stimolano le cosiddette proteine Ucp, che trasformano l'energia apportata dall'alimentazione in calore, evitando che si trasformi in grasso», dice Umberto Borellini.

→ **Gli integratori** Sono adatti quelli che contrasta-

#### CONTRO GLI ACCUMULI DI GRASSO LOCALIZZATI CI SONO SPECIALI PATCH CON ATTIVI LIPOLITICI.

no l'infiammazione e riattivano gli scambi, per esempio con estratto d'ananas, papaina, caffeina, arancio amaro, orthosiphon, tè verde e carnitina (da assumere per cicli di 2-3 mesi).

→ **Il fitness** Per la culotte de cheval sono utili gli allenamenti che alternano esercizi di tonificazione muscolare ad attività di resistenza (30 minuti al giorno). Un esempio? Fai 3 serie da 20 di squat (immagina di doverti sedere su una sedia e poi torna in posizione eretta), poi 3 serie da 20 di affondi (fai un passo avanti, poi piega le ginocchia) e subito dopo 6 minuti di cyclette. Per la cellulite sulle cosce, è ideale la corsa a piccoli intervalli di 3-5 minuti a una velocità sostenuta, con una fase di recupero di 1 minuto, oppure la bicicletta (40 minuti per sessione).

→ **Le cure specialistiche** Per la culotte, in questa stagione è ancora indicata la carbossiterapia, ovvero microiniezioni di anidride carbonica che, aumentando l'ossigenazione, favoriscono il drenaggio linfatico e la riduzione del grasso superficiale, che viene poi eliminato fisiologicamente.

(10-15 sedute da 70-150 € l'una). Per la cellulite, perfettamente compatibile anche con l'esposizione al sole è l'Endospheres o microvibrazione compressiva. «Si tratta di uno speciale e potente massaggio meccanico eseguito con un manipolo cilindrico, contenente al suo interno 55 sfere rotanti a una frequenza variabile da 40 a 350 Hertz, che viene fatto scorrere più volte dai piedi all'inguine. L'effetto: riattiva sia il microcircolo

#### Alleggerisci i tuoi passi in beauty farm e alle terme

Le gambe toniche e scattanti, con una pelle levigata

(e, in questa stagione, pronta a ricevere la tintarella), trovano un ottimo alleato nei protocolli specifici delle Spa. Puoi effettuare un'efficace ginnastica

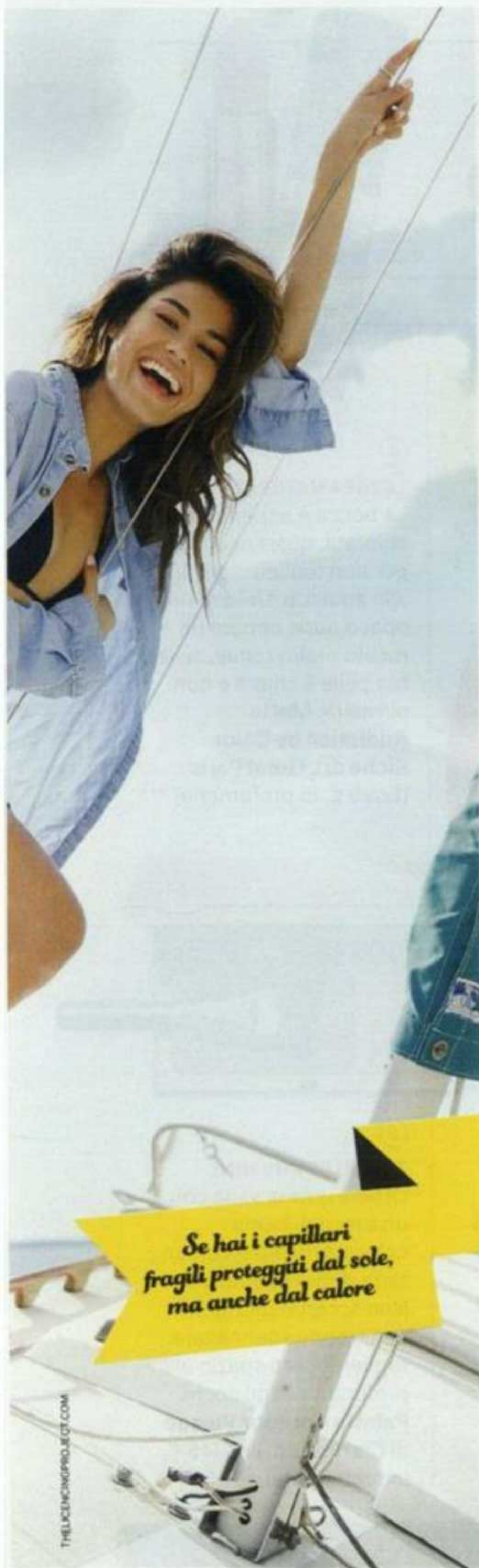
vascolare nei percorsi Kneipp (vasche di acqua calda e fredda). E abbinare i classici trattamenti termali, come il linfodrenaggio con lancia per la cellulite edematosa, i fanghi caldi per

quella adiposa e i calchi termali per la fibrosa, ai massaggi manuali. In tutti i centri QC Terme, per esempio, il **Trattamento leggerezza gambe** prevede un massaggio tonificante che,

attraverso l'applicazione di prodotti leviganti e modellanti, alleggerisce le gambe gonfie e affaticate e lascia la pelle più tonica, levigata e vellutata (25 minuti, 40 €, [qcterme.com](http://qcterme.com)).







①

**IL CORRETTORE**

Ricco di pigmenti, si spruzza sulle gambe e si lascia asciugare per qualche minuto. Dona subito un "effetto abbronzatura" che minimizza le discromie e le imperfezioni; si elimina poi con acqua e sapone. Disponibile in tre tonalità. **Fondotinta Gambe Spray di Pupa**, 21 €, 100 ml, in profumeria.

②

**IL DRENANTE**

Con estratti vegetali come il tè di Giava, dalle proprietà diuretiche, la pilosella, drenante e disintossicante, il cacao, antiossidante e tonificante. Due compresse al dì. **D-DREN Drenante e Depurativo Linea Più Facile di Nutri & Biotech**, 20 €, 60 compresse, in farmacia e su [lineapiufacile.it](http://lineapiufacile.it)

③

**LO SNELLENTI MIRATO**

Un booster dall'effetto guaina che si applica sulle parti da trattare (per esempio le ginocchia) e lavora sugli accumuli di grasso, oltre che sulla cellulite.

**Stick Anti-Adipe Zone Ribelli di Dibi**, 55 €, 75 ml, nei Dibi Center e negli istituti.

venoso e linfatico sia la matrice connettivale e ossigena prepotentemente i tessuti, riducendo così il pannicolo adiposo e la linfa stagnante», dice il professor Pierantonio Bacci. Per il rimodellamento delle cosce occorrono almeno dieci sedute (da circa 80 € l'una; [endospheres.com](http://endospheres.com)).

**GINOCCHIA E INTERNO COSCE "PESANTI"**

L'accumulo di grasso sulle ginocchia (con la formazione di antiestetiche pieghe) è favorito dalla conformazione scheletrica e, in alcuni casi, da problemi come il valgismo (le cosiddette ginocchia a X), da correggere dall'ortopedico e dal fisioterapista. L'interno cosce rilassato, invece, può essere conseguenza dell'invecchiamento, di dimagrimenti eccessivi e/o scarso movimento.

→ **I cosmetici** Sulle ginocchia, come cura-urto, per 1/2 mesi puoi utilizzare i patch dimagranti con attivi lipolitici e drenanti, come fucus, tè verde, caffeina. «Dopo, passa a creme con gli stessi principi attivi o con molecole chimiche di ultima generazione, quali i tripeptidi ad azione snellente», consiglia il cosmetologo Umberto Borellini. Sull'interno cosce rilassato applica un siero ricompattante della cute, per esempio con echinacea, ginseng, alchemilla, equiseto. «In più, tutti i giorni stendi emulsioni elasticizzanti-idratanti, per esempio con retinolo, collagene marino oppure con ginseng o ginkgo biloba, che stimolano l'attività dei fibroblasti», dice l'esperto.

→ **Il fitness** Per snellire le ginocchia sono utili camminata, corsa, jogging, step, pattinaggio e, soprattutto, bike e cyclette. Per tonificare l'interno cosce, in palestra aggiungi alla tua routine il lavoro con le macchine (abductor machine) e circuiti a terra, anche con l'ausilio di cavaliere.

→ **Gli integratori** Sono indicate le combinazioni di principi attivi drenanti e destoccanti dei grassi, come il guaranà e il Cla (acido linoleico coniugato), con quelli ricompattanti della pelle e antinfiammatori, come gli acidi grassi essenziali Omega 3 e 6 e la vitamina C (per 2-3 mesi).

→ **Le cure specialistiche** Sugli accumuli adiposi delle ginocchia, una metodica veloce nei risultati che puoi ancora fare prima dell'estate è il laser-lipowash. «Si utilizza una piccola cannula collegata a una finissima sonda laser che, in anestesia locale, riduce il grasso superficiale», dice Pierantonio Bacci. Basta una seduta (costo: 1500-2000 €), da associare a un ciclo di massaggi manuali drenanti o di Endospheres (vedi sopra). Per restituire più tono all'interno cosce e utile la radiofrequenza: un apparecchio emette un flusso di calore che stimola il collagene, "accorcia" le fibre e fa risalire la pelle, con un effetto rassodante (almeno 6-8 sedute da 100-150 € l'una).