

Voilà
Voglia di PRIMAVERA

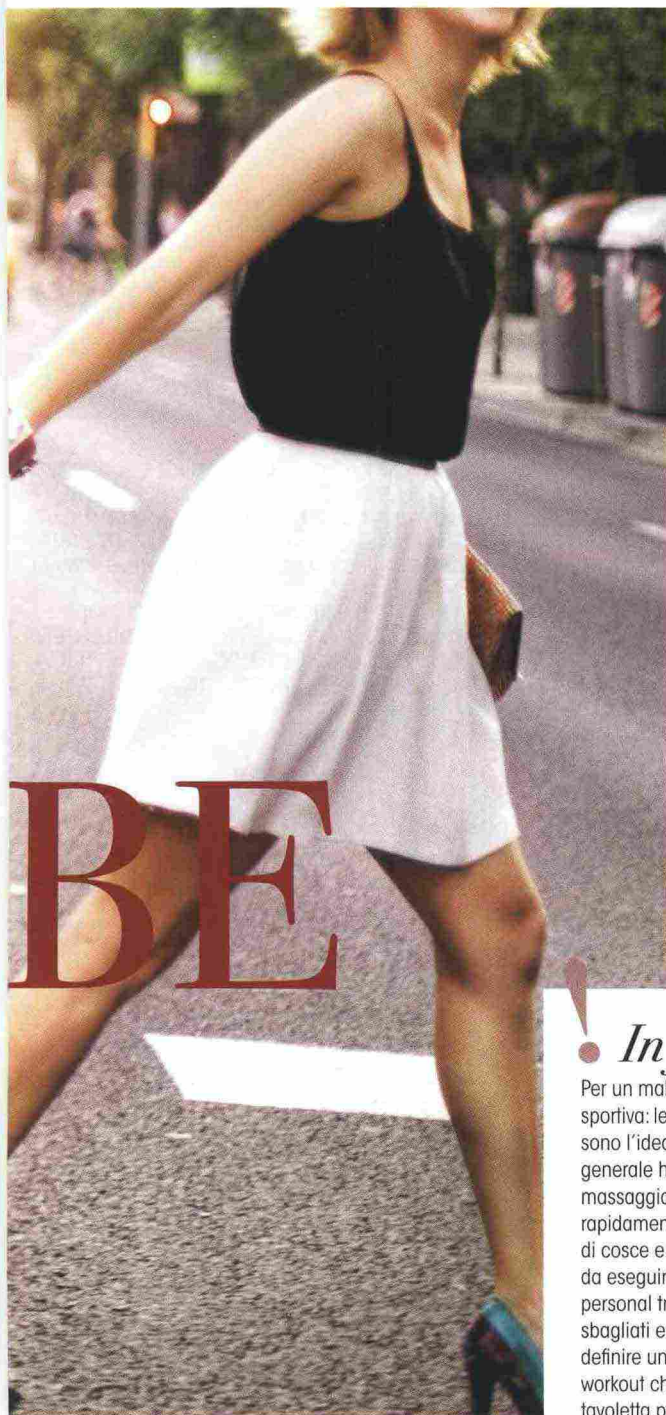


*ARMA DI SEDUZIONE
o eterno cruccio, quando
le temperature cominciano
a farsi più miti, arriva il
momento di rivelarle in tutto
il loro splendore. Perché*

Scopri le GAM

*una FALCATA SENSUALE
non passa necessariamente
da misure da passerella, ma
si ottiene prendendosi cura
DELLA PELLE E CON
QUALCHE SEMPLICE
ACCORGIMENTO,
dall'alimentazione al fitness*

di Emidia Melideo



Ci sono quelle che non vedono l'ora che spunti il più timido dei raggi di sole per archiviare leggings e collant e sventolare le gambe all'aria aperta. Ma si tratta di una fortunata minoranza. Per la maggior parte delle donne passare dall'assetto invernale a quello primaverile rappresenta un discreto sforzo. Slanciate o tornite, chilometriche o tascabili, le gambe hanno bisogno di un tagliando sotto diversi punti di vista per mostrarsi al meglio ed essere valorizzate da gonne e shorts senza l'ossessione della taglia.

Cominciamo dal superfluo, cioè dai peli. In qualunque modo decidiate di sbarazzarvene, ricordate che prima della depilazione è importante assottigliare lo strato più superficiale dell'epidermide in modo da consentire la fuoriuscita di eventuali peli sottopelle. Qualche giorno prima del trattamento, regalate alle vostre gambe uno scrub, e già che ci siete coinvolgete anche i piedi, che risulteranno subito più morbidi soprattutto nella zona del tallone. Evitando movimenti troppo aggressivi e potenzialmente irritanti, insistete in corrispondenza delle ginocchia, dove la cute tende a ispessirsi, e se siete soggette alla formazione di peli incarniti, anche sui polpacci e sulla parte anteriore delle cosce, dove lo sfregamento di jeans e calze può aumentarne il numero. Oltre a facilitare la successiva depilazione, un'esfoliazione meccanica ha il pregio di migliorare subito il colorito e la luminosità della carnagione, che risulta più uniforme. Se sentite lo scrub troppo "duro" sotto le dita e avete paura di graffiarvi, potete diluirlo con →

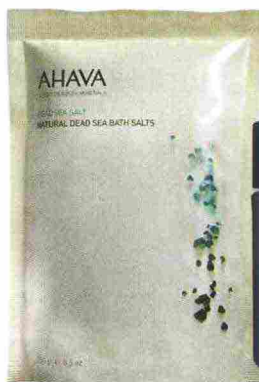
In forma

Per un makeover a tutto tondo delle vostre gambe, non può mancare qualche attenzione sportiva: le discipline "di fondo" come corsa e camminata veloce, meglio se in salita, sono l'ideale per snellire e per combattere la cellulite. Nuoto e ginnastica in acqua in generale hanno il pregio di associare al movimento l'azione massaggiante dell'acqua e di rassodare i tessuti piuttosto rapidamente. Per tonificare i grandi muscoli, come quelli di cosce e glutei, niente di meglio che affondi e squat, da eseguire, almeno all'inizio, sotto la supervisione di un personal trainer, per assicurarsi di non fare movimenti sbagliati e potenzialmente dannosi. Infine, per scolpire e definire una delle zone più difficili da trattare, quella del ginocchio, vanno molto bene i workout che lavorano in disequilibrio, come gli allenamenti funzionali che utilizzano la tavoletta propriocettiva.

Eliminare i peli superflui ed esfoliare l'epidermide sono i primi e irrinunciabili step



1



100% SALI MARINI DEL MAR MORTO IDEALI PER ALLEVIARE LE TENSIONI MUSCOLARI, IDRATARE, ESFOLIARE LA PELLE E AMMORBIDIRLA, REGALANDO UN PIACEVOLE MOMENTO DI RELAX PER CORPO E MENTE. PERFETTI PER RILASSARE LE GAMBE DOPO UNA GIORNATA.
AHAVA NATURAL DEAD SEA BATH SALTS

2



UNO SCRUB DENSO, RICCO E CREMOSO CHE HA ANCHE IL PREGIO DI ESSERE PRIVO DI OLI, QUINDI SI SCIACQUA FACILMENTE E NON UNGE LE PARETI DELLA VASCA O DELLA DOCCIA, MA RIMUOVE EFFICACEMENTE LE CELLULE MORTE E LE IMPURITÀ.
CLINIQUE SPARKLE SKIN BODY EXFOLIATING CREAM

3



CON VERA POLVERE DI DIAMANTE E CRISTALLI DI QUARZO CHE ASSICURANO UN'ESFOLIAZIONE PROFONDA E PRECISA. DURANTE L'APPLICAZIONE SOSTANZE MINERALI DOTATE DI CARICA ELETTRICA TRASFORMANO IL MASSAGGIO IN ENERGIA, CHE RISVEGLIA LA PELLE E STIMOLA LA CIRCOLAZIONE.
LA MER THE BODY REFINER

un fluido idratante, con del tonico o dell'acqua termale, o semplicemente potete bagnare le gambe prima dell'applicazione. Ricordate che dopo, la pelle ha un bisogno extra di nutrimento e idratazione. Per un finish satinato, che esalta le forme delle gambe, optate per un olio secco.

I nemici giurati della bellezza delle gambe sono gonfiore e ristagni linfatici. Per combatterli, bisogna agire su più fronti: dormire con uno o due cuscini sotto i piedi aiuta ad accelerare il ritorno linfatico. Durante il giorno, chi svolge un lavoro sedentario dovrebbe trovare il modo di alzarsi e fare qualche passo, evitando di restare ferma per diverse ore consecutive. Non volete passare per quelle che abbandonano la scrivania troppe volte al giorno? Offritevi per



FORMULATO CON PIÙ DEL 50% DI OLIO DI MANDORLE PER RASSODARE E TONIFICARE LA PELLE. CON L'APPLICATORE IN SPRAY, QUESTO OLIO OFFRE UNA GESTUALITÀ IMMEDIATA E FACILE E PERMETTE DI AVVOLGERE LA PELLE IN UN VELO IDRATANTE E GOLOSAMENTE PROFUMATO.
L'OCCITANE HUILE SOUPLESSE

SI PUÒ APPLICARE SU VISO, CORPO E CAPELLI ED È UN VERO TUTTOFARE: IDRATANTE, RIGENERANTE, ANTI ETÀ, RIPARATORE, TONIFICANTE, SETIFICANTE, LENITIVO, ELASTIZZANTE, ANTI SMAGLIATURE, ANTI CICATRICI. NASCE DALLA MISCELA DI 9 OLI DI ORIGINE NATURALE AL 99,3% ARRICCHITI CON ASTAXANTINA E VITAMINA E.
DIEGO DALLA PALMA OLIO MULTIATTIVO 10 IN 1

64 FEBBRAIO 2017

© Stock/Aljia (1) / g-stockstudio (1)

Codice abbonamento: 095140

piccole commissioni, come portare dei documenti da un ufficio all'altro: la circolazione vi ringrazierà e i colleghi vi ameranno. Occhio alla postura: se non è necessario, rinunciate al sexy accavallamento, che sarà anche tanto bello da vedere, ma esercita un'eccessiva pressione sulle cosce. Ripiegate su una posizione dignitosa, ma comoda e incrociate le caviglie. A fine giornata, se sentite la gambe indolenzite e formicolanti, terminate la doccia con un getto freddo ascendente, dai piedi verso l'alto: vi sentirete subito più leggere e scattanti. Se il vostro cruccio sono i capillari, per quelli già visibili non c'è molto da fare a livello domestico. In chiave preventiva, invece, è di grande aiuto una dieta ricca di frutti di bosco, ciliegie e prugne scure, che aiutano a proteggere le pareti vascolari, mentre succo d'uva, agrumi e tè verde sono ricchi di vitamina C e antiossidanti. Per un'azione drenante sulle gambe, è bene ridurre il più possibile l'apporto di sale, mentre andrebbe aumentato quello idrico. Se l'acqua vi sembra "noiosa", potete integrarla o sostituirla in parte con tisane drenanti. La fitoterapia è ricchissima di alleati: centella asiatica, rusco, cardo mariano, ippocastano, vite rossa, pilosella, betulla sono tutte piante che hanno un'azione positiva sulla ritenzione idrica. A questo punto, non vi resta che scegliere le scarpe e l'outfit che esaltino al meglio la vostra falcata!



ISPIRATO AI TRATTAMENTI PRESSOTERAPICI DA ISTITUTO PER ALLEGGERIRE E RIMODELLARE LA SILHOUETTE, QUESTO GEL FRESCHISSIMO ASSOCIA ALL'AZIONE SNELLENTI UN TRATTAMENTO ILLUMINANTE CHE MINIMIZZA MACCHIE E DISCROMIE CUTANEE.

COLLISTAR TRATTAMENTO SNELLENTI ILLUMINANTE CORPO

ARRICCHITO CON ESTRATTO DI PLANCTON MARINO E OLIO DI CAFFÈ VERDE, AIUTA A COMBATTERE GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE E DELLA RITENZIONE IDRICA. SI APPLICA MATTINA E SERA E, DURANTE IL MASSAGGIO, CREA UNA SENSAZIONE DI CALORE, INDICE CHE IL PRODOTTO STA AGENDO.

PUPA GOCCE D'URTO ANTICELLULITE

VOGLIA DI SCOPRIRE LE GAMBE, MA IL COLORITO È SPENTO? QUESTO LATTE SCORRE ALLA PERFEZIONE REGALANDO ALLA PELLE UNA DORATURA UNIFORME E NATURALE, COME DOPO UNA BREVE VACANZA E SENZA LASCIARE TRACCE.

CLARINS LAIT FONDANT AUTO BRONZANT

In cabina

Un massaggio piacevole ed efficace che, ispirandosi ai principi dell'agopuntura, stimola le funzioni di eliminazione dell'organismo e riattiva gli scambi circolatori. La manovra Endermopuncture mobilizza i punti dei meridiani

(vescica, stomaco, milza, cistifellea...) per liberare le tossine e agevolare l'ossigenazione e il nutrimento dei tessuti. Contemporaneamente, la stimolazione esercitata sulla pelle consente di eliminare gli accumuli adiposi localizzati e resistenti.

www.endermologie.com

Sensazione di freschezza

Un foccasana per gambe sovraccaricate, polpacci in tensione e piedi strapazzati. Il trattamento inizia con un pediluvio caldo nel mastello di cirmolo, accompagnato da un delizioso liquore alle erbe. Segue un vigoroso massaggio sportivo alle gambe, eseguito con olio alpino all'arnica e per finire un massaggio rinfrescante ai piedi con sfere gelate. All'Excelsior Dolomites Life Resort a San Vigilio di Marebbe (BZ).

www.myexcelsior.com



Efficacia vintage

Metodo consolidato ed efficace (esiste dagli anni '30), la carbossiterapia non ha particolari controindicazioni e utilizza l'anidride carbonica per promuovere la vasodilatazione, riducendo le adiposità localizzate e togliendo il senso di pesantezza alle gambe. Una seduta dura dai 15 ai 20 minuti e non è dolorosa, ma il trattamento deve essere eseguito da un medico e il gas deve essere somministrato da un'apparecchiatura certificata (CDT Evolution). Per info, Salutati Clinic.

www.salutaticlinic.it

