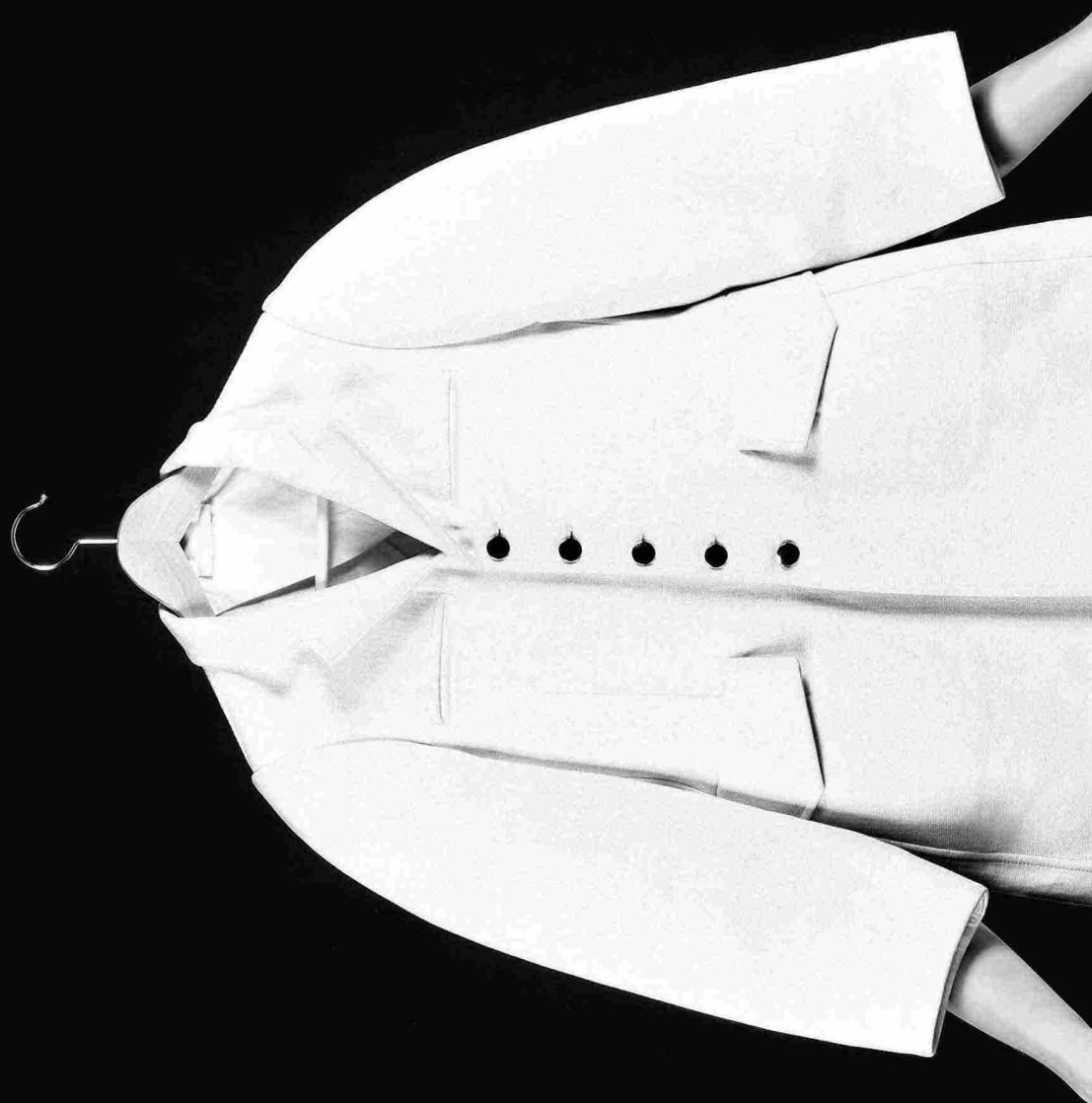
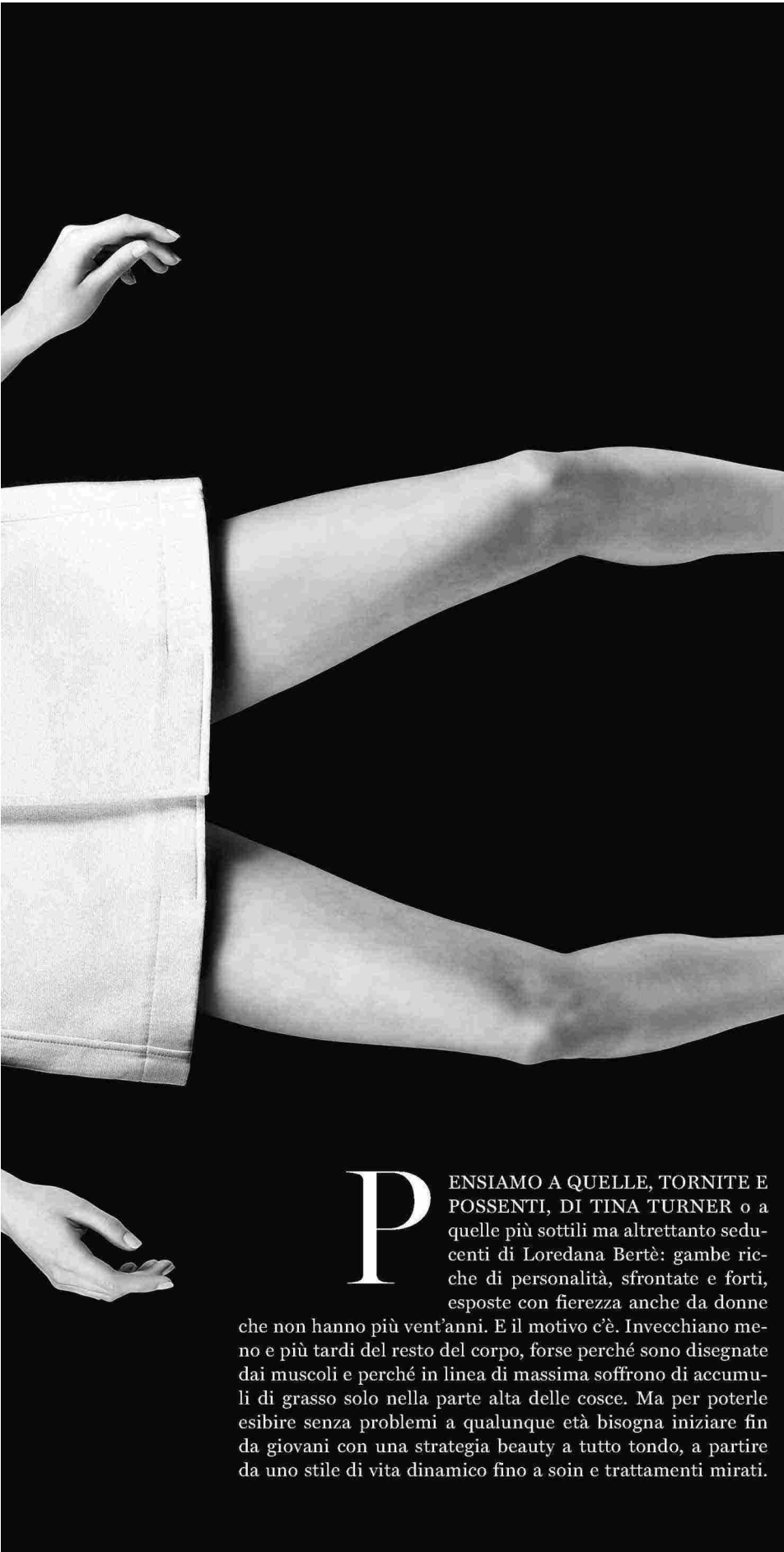


fuori LE GAMBE





Per averle belle
e toniche il più a
lungo possibile:
tanto movimento,
frutta vitaminica,
spazzolature,
creme, massaggi
e trattamenti doc

di ANNA CAPELLI

PENSIAMO A QUELLE, TORNITE E
POSSENTI, DI TINA TURNER o a
quelle più sottili ma altrettanto sedu-
centi di Loredana Bertè: gambe ric-
che di personalità, sfrontate e forti,
esposte con fierezza anche da donne

che non hanno più vent'anni. E il motivo c'è. Invecchiano meno e più tardi del resto del corpo, forse perché sono disegnate dai muscoli e perché in linea di massima soffrono di accumuli di grasso solo nella parte alta delle cosce. Ma per poterle esibire senza problemi a qualunque età bisogna iniziare fin da giovani con una strategia beauty a tutto tondo, a partire da uno stile di vita dinamico fino a soini e trattamenti mirati.

FUORI LE GAMBE



BENESSERE ASSICURATO SE SI INIZIA LA GIORNATA CON IL RITO DELLA SPAZZOLATURA. Spiega Elena Cognonato, operatrice presso il Terme di Relilax di Montegrotto: «L'utilizzo di una spazzola in setole naturali, risalendo dal basso verso l'alto, ossigena i tessuti e libera dalle cellule morte, per cui le gambe appaiono asciutte e lisce». Poi conviene concludere la doccia con getti d'acqua ghiacciata tonificanti, effettuare scrub regolari per mantenere la pelle morbida e applicare creme a base di attivi elasticizzanti e drenanti come la centella e le alghe. Importante introdurre nell'alimentazione frutti rossi come i mirtilli, con polifenoli vasoprotettori o, se si soffre di gambe gonfie, ricorrere a centrifugati di ananas, con bromelina antinfiammatoria. Se poi ci sono depositi di cellulite, la formatrice di **LPG** Italia Federica Macchi consiglia «sedute di Alliance **LPG**, con rulli motorizzati e alette rassodanti che aiutano a rigenerare il connettivo». Per chi ha problemi invece di flaccidità delle cosce, la dermatologa plastica Mariuccia Buccì suggerisce «la liposcultura con ultrasuoni o radiofrequenza frazionata, effettuata con manipoli dotati di microaghi, che stimolano la produzione di collagene e ricompattano. Indicata anche la Lesc, una tecnica che scioglie il grasso mediante una cannula inserita sottocute, per cui le forme si rimodellano».

Dall'alto. Una texture fondente e ultraleggera, con peptidi ad azione riducente e tecnologia a effetto freddo per combattere la cellulite: è **Lipofusion fluido di Rilastil** (€ 37). Olio di melograno, caffè verde, centella e pepe in **Perfect Form Total Fit Olio Infusé Riducente di Germaine de Capuccini** (€ 69): combatte la cellulite e rinforza la pelle. Una formula ricca di caffeina lipolitica e di acido ialuronico idratante, che combatte i depositi adiposi insieme a un efficace criomassaggiatore a effetto freddo per **Body-Slim Concentré Cryoactif Cellulite Incrustée di Lierac** (€ 49,90). Un soin da utilizzare in istituto o a casa per eliminare tossine, drenare liquidi in eccesso e levigare la cute: è **Hesito Activation Shaping Booster** (€ 75). Per alleggerire le gambe pesanti con zenzero drenante e oli essenziali tonificanti e intensamente nutrienti: **Huile Affinante au Gingembre Blanc Pour les Jambes di Sisley** (€ 142). Il gesto beauty essenziale per levigare la cute: **Defence Body Scrub Esfoliante Rinnovatore di Bionike**, con olio di mandorle dolci e burro di karité (€ 19,90). Detossinante e drenante con elementi vulcanici, il soin da cabina **Magma 25.2 di Réver**. Un gel con sali marini ultra concentrati, estratto di semi di chia e curcuma per stimolare il drenaggio di liquidi e tossine nella monodose **Drena**, che fa parte del kit **Body Trainer 30 di Diego Dalla Palma**, specifico per fianchi, cosce e glutei (€ 69,90).