

I GESTI INIZIALI

La miglior partenza? Levigare la pelle. Innanzitutto, perché **morbidezza fa rima con bellezza** ma anche perché liberare i pori consente una miglior penetrazione dei trattamenti snellenti e anticellulite.

SKIN FOOD

Ecco perché lo scrub è un'assicurazione di successo nella strategia che permette di scoprire in serenità le gambe. Per quanto si scelga una formula delicata con granuli fini, **attenzione a tenere la mano leggera nella parte interna della coscia dove la pelle è sottile e poco resistente**. Il nutrimento è un'altra chiave di volta per la morbidezza della pelle e il segreto perché si mantenga elastica nonostante la cellulite che ha come effetto collaterale proprio la perdita di tono. «Le formulazioni più ricche per la cura del corpo sono quelle che contengono un'alta percentuale di oli e grassi vegetali, con in testa sempre il pregiato burro di karité, super concentrato in sostanze lipidiche fortemente restitutive, elasticizzanti e ricompattanti» commenta la dottoressa Alessandra Vasselli, cosmetologa Aideco, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia, docente di Scienze e Tecnologie Cosmetologiche all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.

CODICE MINIMAL

Chi ha detto che per contrastare la cellulite servono solo le grandi manovre? Un buon cosmetico e pochi gesti mirati possono dare ottimi risultati. «Come sempre quello che conta è l'impegno che in questo caso si richiede massimo: un cosmetico applicato una volta sì e una no, non sortisce gli effetti che vanta» precisa Colombari.

SMART & EASY

Assecondare le proprie abitudini è basilare per avere successo con il trattamento. Siete un tipo

allodola che si alza di buon mattino? Passate subito sotto la doccia, alternate getti caldi e freddi sulle gambe e applicate un anticellulite drenante, ricco in sostanze detossinanti come i sali marini e quelli di Epsom, le alghe e gli estratti di rusco e centella che aiutano a tenere sotto controllo pesantezza e gonfiore, oltre ad agire sui cuscinetti localizzati. Al contrario se siete un tipo gufo, impenitenti nottambule, preferite snellenti very easy, in siero, mousse, gel, che si stendono in un attimo e consentono di infilarsi rapide sotto le lenzuola.



- 1** Dalla linea a base di carciofo, il **Gommage Corps** firmato L'Occitane (negozi monomarca, 44 euro). **2** Drena, rimodella, idrata con sali di Epsom, **Meso Dren RVB** (farmacia, 42,90 euro). **3** Compatta i tessuti e rassoda, **Rhea Cosmetics 2 Tone** (rheacosmetics, 65 euro). **4** Stimola dall'interno la funzionalità del microcircolo con rusco, ippocastano, orthosiphon,

- Miamo Leg Renew** (farmacia, 45 euro). **5** Una soffice schiuma che fa la pelle di velluto, **Salba Mousse-Scrub Corpo** (profumeria, socostore.it, 15,40 euro). **6** **Dermophysiologique Crema Nutriente Intensiva Corpo** ad alta concentrazione di burro di karité (istituto, 59 euro). **7** Leviga e affina la grana della pelle, **Ahava Spring Blossom Mineral Body Lotion** (profumeria, 34 euro).

- 8** Ecologico, avvolto in carta che si può piantare, **Silvan Coffee ToGRow**, esfoliante al caffè attivo contro la cellulite (erboristeria, 6,50 euro). **9** Con acido ialuronico, burro di karité ed estratto di fico d'India, l'emulsione corpo **Niacinamide Body Moisturizer Dermo28**, stimola la produzione di ceramidi, mantiene i corretti livelli di idratazione ed elasticità (istituto, 42 euro).