

# Rimettere CON ATTIVITÀ GENTILI

## in moto l'energia

### ALZATI E CAMMINA

L'attività fisica è fondamentale in ogni programma detox che si rispetti. «Per vari motivi: stimola la circolazione sanguigna e linfatica, ossigena e migliora la capacità respiratoria, permette di eliminare le tossine tramite la sudorazione», dice Giorgia Grisotto, health sciences specialist presso Clinique La Prairie. Insomma, bisogna “detossinarsi” anche dalla sedentarietà. Inizia con dosi minimali ma costanti di movimento, meglio se all'aperto. «Puoi scegliere di camminare o correre al parco, fare qualche esercizio a corpo libero, oppure yoga e stretching, insieme a potenziamento muscolare, nuoto o altre attività in acqua». L'importante è stare bene durante la pratica: solo così si attiva un circolo virtuoso che indurrà a ripetere, spontaneamente e con regolarità, l'allenamento.

### Push up

Tonifica e rimodella il corpo con retinale incapsulato, Retinal ReSculpt Body Treatment di Murad (99 euro).



### DIETA ANTICELLULITE

Per contrastare la cellulite, che peggiora vistosamente con liquidi e tossine intrappolate nei tessuti, segui una dieta equilibrata e moderata in calorie, che tolga o aggiunga alcune categorie alimentari. «Vanno ridotti carboidrati, soprattutto se raffinati, alimenti processati, salumi e formaggi stagionati, alcol, sale e zuccheri. Aggiungi, invece, cibi antinfiammatori e detossificanti come verdure – specie a foglia verde –; frutta – soprattutto ananas o frutti di bosco –; diuretici come carciofo, finocchio, cicoria», continua Grisotto.

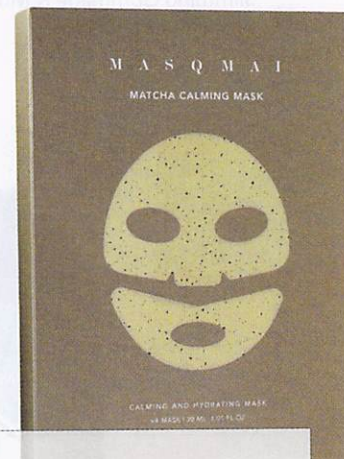
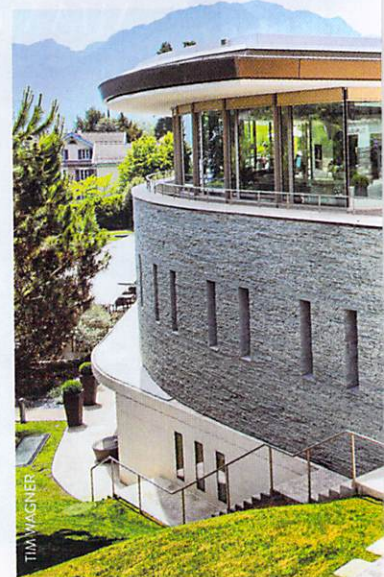
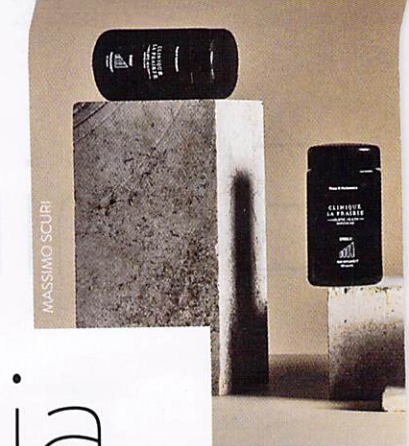


### Tonificante

Fango snellente ad azione anticellulite con tè verde e mirtillo, Fango Effetto Caldo di Fgm04 (42 euro).

### MAI PIÙ CORTISOL FACE

Sui social si parla tanto di Cortisol Face: viso gonfio e segnato da occhiaie da stress e tossine accumulate. In effetti il cortisolo fa trattenere i liquidi carichi di scorie e radicali liberi e “cannibalizza” il collagene. «La soluzione? Fai un paio di maschere settimanali detox a base di argilla o carbone vegetale. Dopo averle risciacquate, per un depuffing immediato, lascia in posa anche una sheet mask impregnata di agenti idratanti e decongestionanti come mirtillo e calendula, meglio se tenuta prima in frigorifero», consiglia Arianna Venturoli. Ottima anche l'ubtana, maschera ayurvedica con un pool di erbe tonificanti.



### Erbe magiche

Maschera in gel a base di tè matcha e aloe vera lenisce e idrata il viso, Matcha Calming Mask di Masqmai (24,90 euro, su Sephora).