



FISICO TONICO
Addominali scolpiti, gambe toniche e spalle ben disegnate. Per Cameron Diaz (38 anni) il corpo è senza dubbio uno dei punti di forza. Al punto che gli stilisti di tutto il mondo se la contendono come testimonial.

Alt ai gonfiori

Se il vostro problema è il senso di pesantezza bevete tisane e infusi drenanti.

Dall'erborista trovate quello che fa per voi: piante e radici detossinanti e diuretiche come rusco, tarassaco, gramigna e pilosella o con proprietà flebotoniche, capaci cioè di rafforzare le pareti dei capillari, come centella, ippocastano e mirtillo.

• Consumate anche la frutta giusta: ananas, ricco di vitamina C che rafforza i vasi capillari e di bromelina, un enzima anti-gonfiore. Si gli agrumi e ai mirtilli ricchi di bioflavonoidi, che stimolano la microcircolazione e drenano liquidi e scorie.

Trattamenti urlo

Per dare compattezza e tono alla pelle del corpo, centri di medicina estetica e istituti di bellezza propongono tecniche differenti che permettono di restituire armonia alla figura.

- Coolsculpting proposto da LaClinique è un metodo non invasivo che sfrutta il freddo (criolipolisi) per sciogliere i grassi localizzati. Una seduta dura circa un'ora e costa 800 € (info: 800.864888).
- DermalOxygen di Dermal Institute U.S.A. 1956 sfrutta l'ossigeno iperbarico topico per favorire l'assorbimento di sieri specifici anti-cuscinetti. Una seduta dura da 20 a 40 minuti (il tempo varia in base alle zone da trattare) e costa 109 € (info: 800.266266).

1. Si usa mattina e sera l'integratore con estratti vegetali che fa bruciare calorie e favorisce il senso di sazietà (*Bi-Magrir Day & Night di Equilibra*, 12,40 €).
2. Siero drenante e snellente con oli essenziali di pompelmo e papavero giallo (*Aromessence Slim Effect Serum di Decléor*, 52,30 €).
3. Crema tonificante con acido alfa-lipoico (*Deanol Body Lifting Cream di Amonfarma*, 42 € info: www.amonfarma.it).
4. Con estratti di alghe ad azione ossigenante e rassodante (*Iodase MareCell di Natural Project*, 28 €).
5. Trattamento intensivo con ananas e caffeina anti-cuscinetti (*Ananas Cell Crema Pancia e Fianchi Superattiva Giorno e Notte di L'Erbolario*, 24 €).

