

DOLCEZZA

Il mondo delle cure naturali al 100% è ai tuoi piedi. Fitoestratti, fanghi, argilla... Spetta solo a te scegliere su quali ingredienti puntare, dopo aver letto le nostre dritte a pag. 200.



ALLEGRIA

Levigare la pelle, snellire le gambe e rimodellare la silhouette può essere molto piacevole se scegli le cure beauty più coccolose e le attività sportive bruciagrassi ad alto tasso di divertimento. Per saperne di più corri a pag. 198.

Testi di **Enrica Belloni, Rossella Briganti, Alberta di Giorgio, Simona Lualdi**

Dossier Cellulite COMBATTILA CON...



Allegria, grinta, dolcezza, furbizia. Per liberarti della buccia d'arancia fai leva sui punti di forza del tuo carattere. Sei dinamica e ottimista? Scegli cure che soddisfano il tuo bisogno di movimento e di novità. Sei un tipo "tosto"? A te abbiamo riservato i trattamenti più *strong*. Per te la bellezza nasce dall'armonia tra mente e corpo? Ecco il programma di trattamenti dolci. Se sei un'insuperabile stratega, invece, punta sui nuovi mix di interventi combinati!

Ph. K. Johansson / Fursia / Ag. Van Kasteel



GRINTA

La pazienza è un vocabolo sconosciuto nel tuo dizionario personale, ma in fatto di determinazione non ti batte nessuno. Se sei pronta a impegnarti a fondo puoi puntare su trattamenti estetici, creme e "aiutini" in pillole dall'effetto ultrarapido. Te li proponiamo a pag. 204.



FURBIZIA

Le tue amiche si lamentano e si danno per vinte. Tu, zitta zitta, ti informi, studi il piano d'attacco e vinci la tua sfida personale alla cellulite. Con le tecniche beauty d'avanguardia, le punturine omeopatiche e le strategie combinate che ti suggeriamo a pag. 202.

Combattila con ALLEGRIA

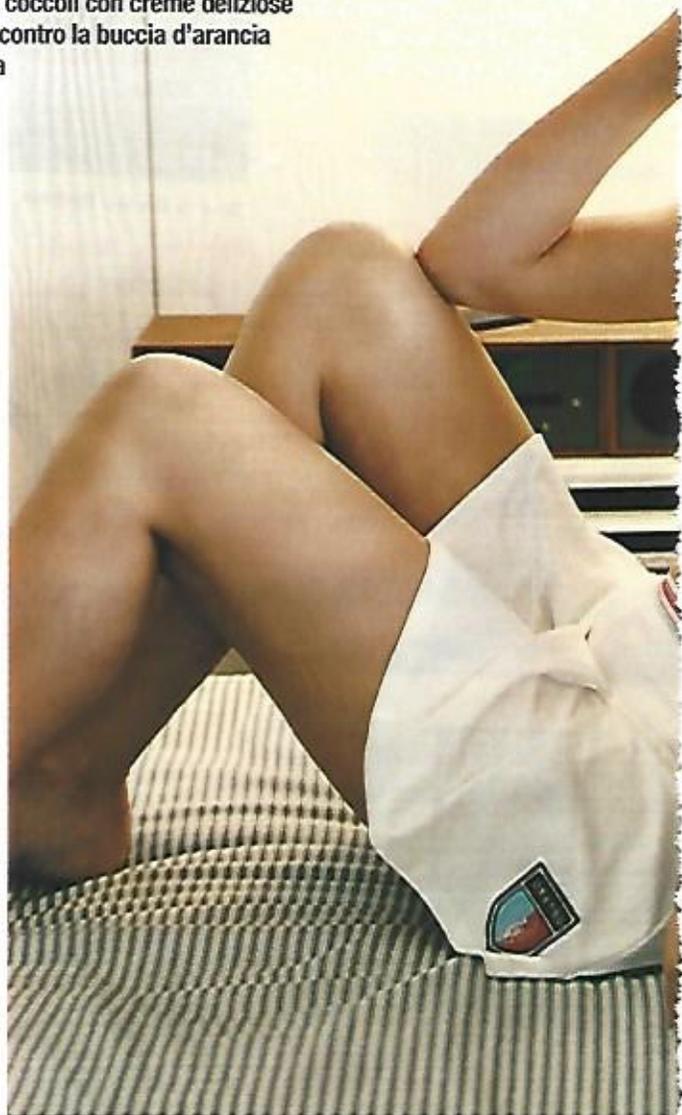
Tu balli e lei arretra. Tu ti godi un massaggio e lei arranca. Tu guardi un programma alla tv comodamente seduta su una bike agli infrarossi e lei fugge. Tu ti coccoli con creme deliziose e oli essenziali profumati e lei scompare, per sempre. Nella lotta contro la buccia d'arancia la parola dovere può far rima con piacere! Ecco il tuo programma

IL TRATTAMENTO ESTETICO

Pedalata agli infrarossi... col tuo film preferito!

Pedala, pedala, dimagrisci senza fatica, mentre guardi un dvd del dottor House o ti diverti con Mister Bean. Merito di *Infrafit*, il sistema di dimagrimento localizzato a raggi infrarossi, adatto anche a chi rifugge dalle palestre perché prevede pedalate meno faticose della tradizionale cyclette. «Di per sé l'*Infrafit* non è una novità», puntualizza la dottoressa Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione del centro *Slim Line* di Milano. «Rispetto ad altri metodi, ha però il valore aggiunto del relax e del divertimento. Il complesso "attrezzo", che prevede movimenti circolari delle gambe in una struttura avvolgente che emana raggi infrarossi, è infatti dotato di un monitor a cristalli liquidi e di cuffie audio hi-

fi con i quali seguire programmi televisivi, videocassette e dvd, ascoltare la musica preferita o, addirittura, giocare alla play-station e navigare in Internet. In questo modo è possibile "alleggerire" lo sforzo richiesto dall'esercizio aerobico prolungato (40 minuti di pedalata), programmato a una potenza che varia da donna a donna, in base alla frequenza cardiaca e all'analisi della composizione corporea». Niente stress, quindi, ma risultati assicurati grazie all'abbinamento dell'esercizio fisico con il calore dei raggi infrarossi, che favorisce la *termogenesi* (l'innalzamento della temperatura corporea), l'eliminazione delle tossine e la lipolisi, lo "scioglimento" dei cuscinetti adiposi. «Non solo. Se fatto con una certa frequenza (due-tre sedute alla settimana, al costo di 50-60 euro l'una), l'*Infrafit* migliora la circolazione periferica e tonifica i tessuti», precisa la Flachi. Per informazioni: www.infrafit.com



A ritmo di samba, levighi le tue curve

Ballando, ballando, puoi dire addio ai cuscinetti, quelli tenaci che si accumulano sulle curve. Al ritmo del sabor latino, combini i benefici dell'attività aerobica, quella che ti fa bruciare i grassi accumulati (una delle cause della cellulite), con il movimento di fianchi e bacino. Determinante per coinvolgere intensamente anche i glutei. E poi, sulle note calienti dei tropici, ti fai fuori fino a 300 calorie in un'ora. «La musica trascinante e i passi semplici, che

sottolineano la femminilità, alleggeriscono la fatica. Così senza accorgerti ti alleni per più tempo. Gli studi confermano che la motivazione influisce sull'efficacia dell'esercizio fisico. Se ti annoi mentre fai fitness, sei meno concentrata e quindi non ottimizzi lo sforzo», sottolinea Alessandro Felloni, personal trainer e ballerino. Samba, merengue & Co. sono un must dell'estate. Vuoi imparare ad ancheggiare in allegria? Clicca su www.ballolatino.com/scuole o www.ballilatini.it: trovi informazioni su corsi, lezioni, stage ed eventi in stile caraibico.