

mari claire

BEAUTÉ
**Make-up: moins
mais mieux**
+ NOS CONSEILS
BIEN-ÊTRE
POUR ABORDER
LA RENTRÉE

REPORTAGE
CETTE JEUNESSE
POLONAISE EN
LUTTE CONTRE LES
CONSERVATISMES

SANTÉ
**QUAND L'OBSESSION
DU SOMMEIL PARFAIT
NOUS EMPÊCHE
DE DORMIR**

DÉBAT
**Faut-il (enfin)
jeter nos
soutiens-gorges ?**

**Niels
Schneider**
L'acteur le plus
romantique du
cinéma français

SPÉCIAL
MODE

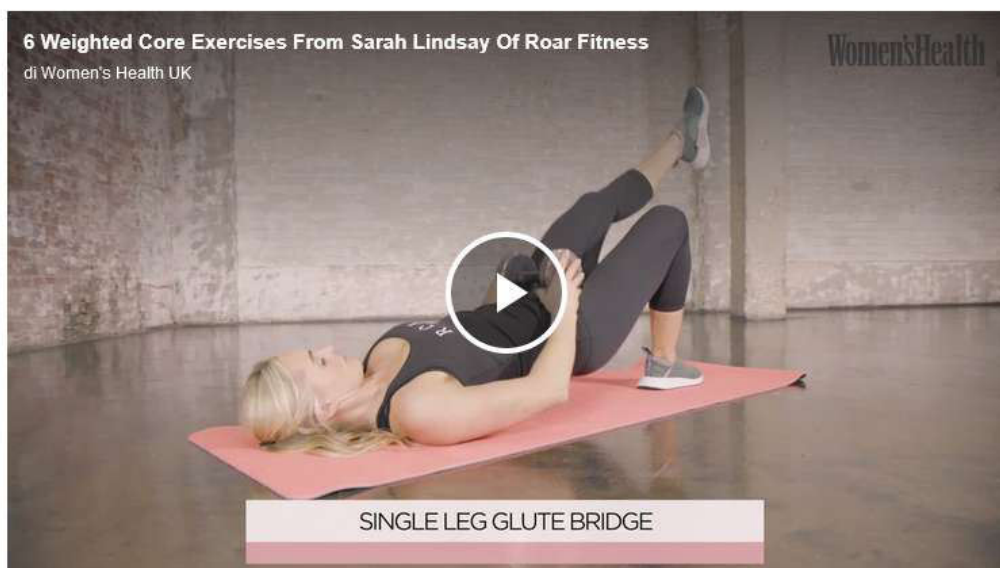
100 PAGES
POUR AFFIRMER
SON STYLE ET CULTIVER
SA PERSONNALITÉ

Le creme corpo avvolgenti e tonificanti ci ripagheranno con la costanza

La nostra top 5 delle migliori body cream che tonificano e stimolano la produzione di collagene.



Di [Vanessa Perilli](#) 27/01/2021



Praticare attività fisica, seguire una dieta sana ed equilibrata, sottoporsi a massaggi ad hoc (in primis il *body brushing*) e inserire nella propria skincare routine le **migliori creme corpo** idratanti e rassodanti. "Una buona *body cream* tonificante a base di elementi naturali ha la funzione di nutrire la pelle e al contempo stimolare la produzione di collagene", [spiega la dermatologa Mariuccia Bucci](#). Quali principi attivi dovranno contenere per essere efficaci? "Per contrastare la perdita di tono della pelle in particolare in aree critiche come interno braccia e cosce, fianchi, glutei e addome sono indicati centella asiatica, elastina, acido ialuronico, aloe vera, equisetolo, creatina, vitamina E, vitamina C, polifenoli, collagene, retinolo, caffeina, burro di karitè, omega 3, omega 6 e olio di oliva", prosegue l'esperta. Quando cominciare a utilizzare le **creme corpo tonificanti**? "Non c'è una regola precisa, ma si dovrebbe sicuramente iniziare quando si cominciano a notare alcune differenze nelle zone più soggette alla forza di gravità, come l'interno braccia e l'interno coscia, abbinandole ovviamente a un sano esercizio fisico quotidiano. Come applicarla? Il segreto per avere buoni risultati è sicuramente la costanza. Il consiglio è di applicare una quantità abbondante di crema tutti i giorni, anche due volte al giorno con un leggero massaggio, dal basso verso l'alto per migliorare la circolazione, fino a completo assorbimento", [conclude Bucci](#).