

LE

N.24 SETTIMANALE 17.06.2025
€1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE**
GUARIRE
QUATTRO VOLTE
DAL CANCRO

**SPECIALE
COSTUMI**
BIKINI O INTERO
IN 6 TENDENZE

BELLEZZA
UN CORPO
PIÙ TONICO
IN TUTTE
LE TAGLIE



CAIRO EDITORE

**CLAUDIA
GERIN**
VOLEVO
UN BAMBINO
È ARRIVATO
UN UOMO

**ANDI
MACDOWELL**
CERCASI PARTNER
(GIOVANE)

**NATASHA
STEFANENKO**
QUASI QUASI
MI RISPOS
IN CHIESA

**DIANE VON
FÜRSTENBERG**
NON SONO
GELOSA DEGLI E
DI MIO MARITO

**IL PRO
E LA MELON**
DAVVERO I SOCIAL
TIRANO FUORI
IL PEGGIO DI NOI

LEZIONI DI LEGGEREZZA

7 ESERCIZI SCACCIAPENSIERI



BEAUTY SPECIALE CORPO

COUNTDOWN

Il corpo esce allo scoperto. Per ridurre cellulite, ritenzione idrica, accumuli bisogna prendere il tempo che serve. Agire slow, lo dice la scienza, è più efficace, specie se ci si affida alle mani, giuste, di medici e terapisti

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

Due mesi prima

* LASER, FILLER,
ULTRASUONI

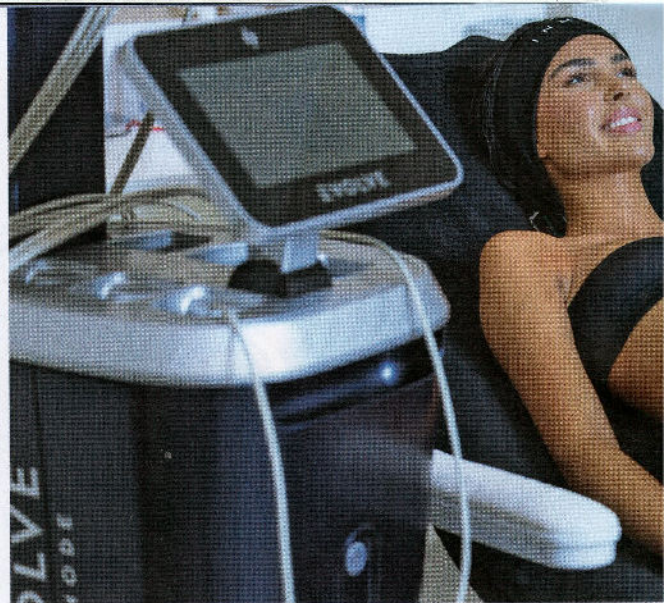
ENTRARE NEI DETTAGLI

Per tonificare, drenare, ossigenare e contrastare la cellulite puoi rivolgerti al medico e provare un grande classico come la carbossiterapia. Prevede microiniezioni di anidride carbonica nei tessuti interessati. Oppure puoi affidarti a ultrasuoni microfocalizzati: onde acustiche ad alta frequenza e intensità raggiungono i tessuti profondi con un effetto sia liftante sia liporiducente. «Gli accumuli adiposi, anche su punto vita e fianchi, rispondono bene alla lecilisi: le iniezioni di fosfatidilcolina, miscelata ad acido desossicolico, solubilizzano i grassi e riducono il volume degli adipociti», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni, docente Master in Dermatologia Plastica a Milano.



Mariuccia Bucci

Dermatologa
a Sesto
San Giovanni,
docente Master
in Dermatologia
Plastica a Milano.



Con retinolo

Ansietà globale stimola la produzione di collagene e leviga la pelle, Retinol Body Treatment Perfect Forms di Germaine de Capuccini (65 euro).

SEGUIRE LE CORRENTI

La radiofrequenza è un must del rimodellamento di addome, vita, cosce e glutei: l'apparecchio emette una corrente elettromagnetica ad alta frequenza, che penetra fino agli strati sottocutanei per stimolare la circolazione, drenare i liquidi, rigenerare il collagene. C'è anche la versione frazionata e ad aghi, che sfrutta il calore della radiofrequenza e l'azione meccanica di sottilissimi "spilli" chirurgici per spronare ulteriormente i fibroblasti a produrre collagene ed elastina, grazie all'attività rigenerativa indotta dal microneedling.



Delicato

Gluconolattone, acqua termale e microsfere di silicio ad alta tollerabilità, Crema Gommage Corpo di Uriage Eau Thermale (21,90 euro).

BYE BYE SMAGLIATURE

Sul fronte dei trattamenti in istituto, Biodermogenesi® integra la manualità dell'operatore con i device. «La combinazione di radiofrequenza e campi magnetici, con il supporto di specifici cosmetici esfolianti, idrattanti, anticellulite, tonificano e liftano intensamente zone mirate, come interno cosce, addome, décolleté, migliorando visibilmente anche le smagliature, minimizzate dall'effetto repulp», continua la dermatologa.

BELLA FIGURA

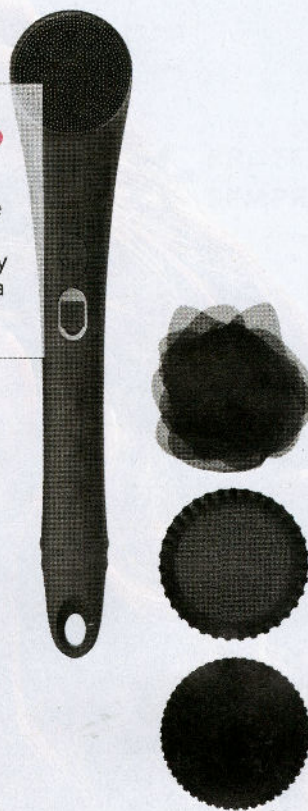
Si moltiplicano i filler destinati a trattare le grinze del corpo (delle ginocchia, per esempio). Tra questi, Profhilo® Body di Ibsa Derma si avvale di una tecnologia brevettata a base di complessi ibridi di acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare (due sedute, una al mese). L'idea in più: abbinarvi l'uso di Crema Corpo Figura Profhilo di Ibsa (50 euro).

METTERSI COMODI

Le modalità sono tre, personalizzabili. *Tone* effettua stimolazioni muscolari per rinforzare le fasce; *Tite* ricorre alla radiofrequenza per migliorare texture e compattezza cutanea; *Transform* combina le precedenti per un risultato armonioso. Un listino efficace quello proposto da InMode con **EvolveX**, piattaforma per il trattamento completo del corpo. La "posologia" non varia, quale che sia il percorso scelto: prevede da sei a otto sedute a cadenza settimanale (da 200 euro a zona). Info: inmodemdit.com

Farsi in quattro

Conta quattro testine multifunzione per un'azione detergente ed esfoliante adatta a tutto il corpo, Body Brush Gentle Luxe di Ailoria (46 euro, su QVC).



TERAPIA NOTTURNA

La costanza è la premessa per ottenere una pelle più soda, compatta e liftata grazie ai cosmetici. Di notte, per un paio di mesi, applica patch rimodellanti e snellenti su addome, glutei, culotte de cheval e caviglie. «Di giorno, invece, sempre per un paio di mesi, massaggia formule rassodanti, drenanti, snellenti, particolarmente concentrate. Ancora meglio se sotto forma di siero o fiale, con ingredienti turbo come guaranà e alga bruna», consiglia **Bucci**. Per il mantenimento stendi, mattino e sera, gel o creme rimodellanti a base di ingredienti drenanti, lipolitici e rassodanti: caffeina, centella, estratto di faggio.

LINFA VITALE

Nel contrastare gli inestetismi della cellulite conta anche lo stile di vita. Concediti spesso delle pause – l'eccesso di cortisolo aumenta anche la ritenzione idrica – e privilegia una dieta light. «Per smuovere scorie e liquidi stagnanti, oltre a mangiare frutta e verdura fresche, bevi ogni giorno almeno dieci bicchieri d'acqua oligominerale. Per insaporire usa le spezie ed evita cibi elaborati e confezionati. Infine, limita l'eccesso di zuccheri: aumentano infiammazione cronica e ossidazione», **conclude la dermatologa**. Tutte le mattine, al risveglio e prima di colazione, bevi un bicchiere di linfa di betulla, un super drenante. **F**

MARE IN VASCA

L'idromassaggio riproduce, in parte, il moto ondoso del mare e vanta gli stessi effetti: decontrae, leviga, tonifica la pelle, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, sgonfia e drena. Se non hai una vasca idromassaggio, puoi sfruttare l'effetto termico e meccanico della doccia. Inizia bagnandoti con acqua calda (37 gradi, per due o tre minuti), poi passa al getto freddo (23-26 gradi, un minuto al massimo), facendo risalire il getto dai piedi alla testa, mai il contrario.

Tutti ACCENDI IL TURBO i giorni



Focus lato B

Favorisce l'eliminazione delle cellule morte e accentua la morbidezza cutanea, Scrub Rimodellante Glutei Esfolia 0 di Diego dalla Palma (32,90 euro).

Prêt-à-porter

Migliorano il microcircolo e favoriscono la lipolisi affinando la silhouette, Pants Anti-cellulite Snellenti di Becos AlfaParf (71 euro, tre pezzi).

