

marie claire

MARIECLAIRE.CO.UK

THE
CHIC
COAT
EDIT

**OBSESSED
WITH TRUE
CRIME?**

Here's why

**GWYNETH
PALTROW**

*Building her \$250m
Goop empire*

**PREGNANT
ON THE
FRONT LINE**

*Tales of a
war reporter*

SEX
ADVENTURERS

*'My kinky
US road trip'*

the
success issue

**Career advice from game-changing women
& the new rules of workwear**

Plus: Thandie Newton on diversity • Jess Glynne on sexuality • Angela Scanlon on cannabis oil

Le uniche artefici di gambe perfette siamo noi (+ qualche consiglio pratico)

Compendio preziosissimo su come ridurre la cellulite ai minimi termini e avere cosce meravigliosamente scolpite.



di Vanessa Perilli 23/04/2019



Toniche, affusolate & liscissime. Se Madre Natura non fornisce sempre, quasi mai, **gambe perfette**, ovvero sode/longilinee/setose, molto, anzi moltissimo, possiamo fare per esprimere tutto il loro potenziale in termini sensoriali e gravitazionali. Ecco, quindi, come ridurre la **cellulite** ai minimi termini e cosa fare, con maniacale costanza, per avere cosce meravigliosamente scolpite.

Gambe perfette & setose. "Lo scrub è utile a rimuovere le impurità e le cellule morte rendendo la pelle più morbida. L'ideale sarebbe eseguirlo una volta a settimana durante il bagno o la doccia: la pelle non dovrebbe, infatti, essere asciutta per evitare che il trattamento sia troppo aggressivo", [avverte la dermatologa Mariuccia Bucci](#).

Gambe perfette & idratate. "Dopo il gommage - [prosegue Bucci](#) - è necessaria l'idratazione. A seconda del tipo di pelle potranno essere utilizzate creme più ricche oppure più leggere a base di boswellia o di burro di karitè per nutrire a fondo la pelle. In alternativa si può optare per gli oli: perfetto l'olio di mandorle dolci e di argan che idrateranno la pelle rendendola morbida e levigata".

Gambe perfette & liscissime. "Anche la depilazione ha un ruolo fondamentale per l'aspetto delle gambe: a seconda del metodo scelto - rasoio, epilatori o ceretta - si potranno avere gambe perfettamente lisce o meno. Subito dopo è importante utilizzare un gel a base di aloe vera per lenire la pelle in modo da contrastare i rossori e avere la pelle uniforme", [conclude Bucci](#).