1 Il manifesto della bellezza "sincera"
2 Flat sandals forever
3 "Non si uccide per amore, ma l'amore c'entra".
4 Warhol Women
5 Alsazia state of mind

In difesa del body contouring, perché rimodellare il corpo in vista della prova costume si può

Fianchi, addome, interno cosce, interno ginocchia e braccia: a ogni inestetismo il suo rimedio

ELLE DI MARZIA NICOLINI 13/06/2019

L'ex modella e attrice Brooke Shields, oggi 53 anni, ha raccontato al magazine *People* di lottare contro i chiletti di troppo sul girovita, le famose maniglie dell'amore (che c'entri la menopausa? Probabile). E poiché dieta sana e sport possono non bastare, Shields ha deciso di sottoporsi al trattamento laser di **body contouring** SculpSure: non invasivo, localizzato, attacca le cellule adipose in soli 25 minuti, scolpendo la silhouette. E anche se qualche settimana fa *Marie Claire France* ha comunicato che la **prova costume 2019** sarà "libera dai canoni", la bella stagione ci invita a una strategia di rimodellamento corpo mirata ai punti critici. Il che non significa digiunare pur di **dimagrire**, ma coccolarsi con trattamenti mirati, puntando su uno stile di vita attivo.

RELATED STORY

Sgarri alla dieta

Prova costume, consigli a casa

Tendenzialmente i **punti critici** più lamentati dalle mie pazienti donne, ricorda Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica Cosmetic Surgery & Medcal SPA, "si riassumono in fianchi, coulotte de cheval, addome, interno delle cosce, interno delle ginocchia e interno delle braccia. È qui che, per un mix di DNA, fattori ormonali, stile di vita sedentario, età e cattiva dieta, si concentrano gli accumuli di adipe". In nostro potere, tuttavia, c'è parecchio. Secondo il medico, infatti, è questione di impostare correttamente una **routine rimodellante** tra le pareti di casa. "Investite su un paio di cosmetici corpo con l'attivo giusto per il vostro bisogno: caffeina, per un'azione lipolitica, e cioè che favorisce lo scioglimento dei grassi; teofillina, anch'essa sciogli adipe; alga bruna, per bloccare la formazione di grasso; alchemilla, edera ed equiseto, per migliorare l'elasticità della pelle in caso di tessuti lassi; escina, per ridurre i gonfiori e aiutare a espellere liquidi ristagnanti; estratto di sambuco, con effetto drenante; ulmaria, distinossicante". **Massaggio** dopo massaggio (anche due volte al giorno, mattina e sera) i centimetri si ridurranno e la pelle guadagnerà tono e compattezza".

Prova costume, trattamenti

A volte gli attivi **cosmetici snellenti e brucia grassi** non sono sufficienti. In questi casi si può pensare di consultare un medico estetico per capire come aiutarsi con un trattamento mirato. Spiega Noviello: "personalmente consiglio di abbinare la **liposcultura**

alimentare a sedute di mesoterapia Up-Shape. La prima è un'innovativa strategia per il controllo del peso, che prevede l'integrazione di un pool di aminoacidi combinati con una specifica alimentazione, permettendo di perdere fino al 10% del proprio peso corporeo in pochi giorni, con il vantaggio di intaccare le adiposità localizzate senza alterare il meccanismo lipolitico. La mesoterapia Up-Shape è una novità molto valida per la remise en forme: evoluzione della classica mesoterapia, vede i principi attivi anti cellulite e anti ritenzione idrica arricchiti da sostanze tonificanti per un miglioramento estetico tangibile. Si consigliano dalle 4 alle 8 sedute, da ripetere inizialmente una volta a settimane e, dal secondo mese, ogni 10-14 giorni".

RELATED STORY

Costumi per tutte

Prova costume, sport

Impensabile credere che i punti critici si smussino e rimodellino senza mettere in conto di fare movimento. Secondo Alessandro Biagioni, Sport Manager di GetFIT Lifestyle, "a ogni punto critico corrisponde un esercizio problem-solver. Per quel che riguarda l'**interno cosce**, aiuta l'Adductor Machine, 4 serie da 10/12 ripetizioni, cui

aggiungere affondi laterali da eseguire in posizione di squat ma con le gambe molto divaricate e le punte dei piedi aperte verso l'esterno. In generale, sono indicati sport come calcio, basket, atletica e nuoto. **Addome rilassato**? Andate di plank: con i gomiti poggiati a terra, bacino sollevato da terra tendente verso l'alto, punte dei piedi in appoggio, restate in posizione per le prime volte per 30secondo, passando a 45, fino a 1 minuto e oltre per 3/4 serie. Se volete addommali da urlo datevi a sport di combattimento e atletica. Chi sogna **glutei** di marmo si può dedicare allo squat sumo, che a differenza del classico squat si esegue a gambe molto larghe (4 serie per 10/12 ripetizioni). Sul lungo termine, invece, aiutano attività come danza classica e nuoto. Infine, quando il cruccio è quello delle **braccia** a effetto tendina (ossia tricipiti molli), cercate in sala attrezzi la macchina Ercolina e memorizzate l'esercizio kick back: in posizione a 90°, piedi a terra, ginocchia leggermente flesse, braccia piegate a a 90° tendendo i gomiti all'altezza del costato si distendono contemporaneamente, o singolarmente, le braccia portando un pesetto verso dietro".