

## Vip BELLEZZA DA STAR!

di Larra Farnesi

**C**i siamo, la prova bikini - passando prima per abiti sempre più leggeri e 'minimal' - è arrivata e l'ansia da prestazione, come sempre, è alta. Nel frattempo ti sei data da fare con sessioni di attività fisica ma non hai visto risultati? Oppure vuoi iniziare a metterli all'opera ora? Sappi che

Ti alleni ma non vedi risultati? Forse stai sbagliando qualcosa...

# ERRORI 'DI FORMA'

1

4

5

6

2

3

7

9

8

10

faticose per il corpo favoriscono il rilascio di cortisolo, l'ormone dello stress. Il nostro organismo, di conseguenza, si sente 'minacciato' e reagisce. Questo potrebbe portare, tra le tante cose, al rallentamento del metabolismo, a un aumento della ritenzione idrica, al catabolismo della massa muscolare e a un maggior senso di stanchezza generale.

**NON USARE I PESI.** Molte di noi pensano che usare o caricare con dumbbells (andando oltre il classico chiletto rosa), kettle-bells, bilancieri o altro faccia diventare 'grosse', incrementando troppo la massa muscolare. In realtà, l'attività isotonica è importantissima per avere e mantenere un corpo magro e sodo. E tanto per non avere dubbi... sappi che per 'pompare' davvero i muscoli, tipo

culturista, occorre seguire un regime alimentare ipercalorico e iperproteico e i pesi devono essere così pesanti da obbligare il muscolo a esprimersi al massimo. E, di certo, questo non è il tuo caso. Attenzione, subito dopo l'allenamento può capitare di sentirsi 'più gonfie' ma è solo una reazione transitoria! Lavorare con l'alimentazione e i pesi adatti, insomma, ti regalerà un buon tono muscolare, aumentando il metabolismo basale! Se i muscoli sono più tonici, infatti, il corpo brucia di più, anche quando è 'a riposo'! Prova dunque a dedicare il 60/70% del workout al lavoro di tonificazione!

**SALTARE GLI ESERCIZI BASE.** Non eseguire squat e affondi, ad esempio - se parliamo di rassodare il 'lato b' e gambe - è un altro errore comune. Solo gli 'esercizi base' (dunque, oltre squat e affondi, stacco, distensioni su panca, trazioni, rematore, dip etc) fanno contrarre e rassodare tutte le fibre facendo lavorare più muscoli e rendendo, di conseguenza, l'al-



**11** RYGENOXY  
**12** SYNCHROELAST  
**13** FILORGA  
**14** bareMinerals AGELESS  
**15** SCRUB & PEEL  
**16** DERMOLAB  
**17** SOLIDEA  
**18** Foen  
**19** SILVER WAVE Corsaro  
**20** BIOPONT  
**21** CELLUSTRA  
**22** LIERAC  
**23** MARIA GALLAND PARIS  
**24** BODY LIFT EXPERT

**1** Il Cofanetto Routine Anticellulite Rassodante Urto di Collistar contiene Attivi Puri Capsule Anticellulite Caffaina + Escina e la Crema Rassodante Intensiva Plus, per una beauty routine anticellulite rassodante garantita. € 41  
**2** Patch Anticellulite, di Biopoint Beauty Care, è il trattamento intensivo ad azione mirata pensato per contrastare gli inestetismi della cellulite localizzati. € 20  
**3** Xerial 10 Lait Corps, di SVR, elimina le cellule morte, garantisce pelle idratata e rassodata per 24h. € 26  
**4** B-Sette Shape è un rivoluzionario integratore alimentare in grado ridurre l'assorbimento dei zuccheri, consentendo un efficace controllo del peso corporeo per una straordinaria rimessa in forme della silhouette. € 59  
**5** Per un corpo sano e tonico non solo "la prova di gravidanza", ma anche in caso di diete e intensa attività fisica, BioNike propone Defence Body Stretch Marks, la Crema Elasticizzante Smaigliature. € 42,50  
**6** Korff Crema Corpo Intelligente contribuisce a rendere i tessuti più elastici e tonici, diminuendo i segni del rilassamento cutaneo. € 25  
**7** Seno Up - Crema Effetto Tensore, di Leocrema, garantisce un'intensa azione di prevenzione dalle smagliature e effettua un'efficace azione rassodante e ricompattante che favorisce il rimodellamento del seno. € 7,15  
**8** LPG® presenta il nuovo Concentré Minceur, un concentrato snellente che aiuta a ridefinire le forme, aiutando a perdere centimetri grazie all'azione drenante e brucia-grassi. € 46  
**9** Attivi Puri Collagene e Acido Ialuronico Seno, regala un'immediata azione liftante di superficie, associata, nel tempo, a un rimodellamento progressivo del seno. Da Collistar. € 41  
**10** Body Box Boost Rassodante, di Milano Healthy Skin System, è il trattamento completo rassodante e idratante intensivo che migliora la perdita di tono. € 65  
**11** Rygenoxy di AR Cosmesi, è coadiuvante nel trattamento cosmetico di inestetismi estetici quali cellulite, adipi e pelle a buccia d'arancia. Ottima anche nel trattamento delle smagliature. € 39,90  
**12** L'azione dermocosmetica di Synchronell® Body diminuisce la sensazione di gonfiore e tensione cutanea, levigare le asperità cutanee e migliorare il tono e l'elasticità della pelle. € 39,50  
**13** Dermo 28 presenta Extrema, il Concentrato Modellante Aducente, Body Intensive Complex. Contrasta le adiposità localizzate e la ritenzione idrica, con una concreta riduzione dell'effetto "buccia d'arancia".  
**14** I particolari sono importanti... Ageless Phyto-Retinal Neck Cream - Crema collo nutriente - applicata su collo e décolleté, riduce drasticamente rughe e screpolature in 1 sola settimana. BareMinerals. € 53  
**15** Scrub&Peel - Crema corpo esfoliante effetto pelle nuova - combina una doppia esfoliazione, meccanica ed enzimatica, a un risciacquo nutriente istantaneo, per una pelle nuova e idratata in 5 minuti. Da Filorga. € 28  
**16** Le Bende Riducenti Monocouso Anticellulite di Bottega Verde, con 30% sali del Mar Morto, leviganti e tonificanti, rende la pelle più compatta e aiuta a ridurre visibilmente l'aspetto a buccia d'arancia. € 39,99  
**17** Da DermoLab, la Crema Anticellulite Snellente ad azione urto. Combatte efficacemente gli inestetismi della cellulite e i cuscinetti resistenti, localizzati in punti critici come cosce, glutei, pancia, braccia e ginocchia. € 11,50  
**18** L'Emulsione corpo drenante, firmata Foen, contrasta la cellulite grazie alla sua formulazione che contiene spirulina, camitina, caffeina, ananas e finocchio, un mix super funzionale contro gli inestetismi a adiposità localizzate. € 35  
**19** Silver Wave Corsaro è ideale per l'attività fisica. Morbido e confortevole, agisce con un efficace micromassaggio sulla cute riattivando la microcircolazione, così da prevenire la cellulite. Solidea, da € 47,90  
**20** Da Biopoint, la Crema Corpo Pancia e Fianchi, aiuta a ridurre gli accumuli adiposi localizzati, ridisegnando il girovita. Stimola il metabolismo dei grassi con risultati visibili in 4 settimane. € 9,90  
**21** Le Bende Snellenti Drenanti di Collistar svolgono una vera e propria azione d'urto contro la ritenzione idrica, le adiposità localizzate e gli inestetismi della cellulite. I risultati sono visibili già dopo la prima applicazione. € 40  
**22** Il Balsamo In-Olio Riducente di Melvita aiuta a prevenire l'accumulo di grasso e agisce sulle adiposità già presenti. € 29,50  
**23** Da Maria Galland Paris, il Concentrato Snellente Modellante 411, un prezioso siero per contorni del corpo levigati. Contrasta i cuscinetti di grasso e la perdita di compattezza, rassoda e tonifica la pelle.  
**24** Body-Lift Expert di Lierac è il siero liftante ad effetto tensore immediato che aumenta l'elasticità e la tonicità della pelle. Indicato particolarmente per le zone rilassate (braccia, ventre, cosce e ginocchia). € 34,90

ro di ripetizioni, pause, tempi di recupero etc, non saltare il riscaldamento, dedica del tempo anche all'allenamento posturale, cerca di non fossilizzarsi sulla stessa routine, non pensare che solo gli addominali riducano la pancia (se non elimini prima il grasso non avrai mai la famosa 'tartaruga'), esegui in maniera tecnica e corretta gli esercizi (questo, soprattutto, per non 'aver danni'), fai stretching e programma settimanalmente il workout così da far lavorare tutto il corpo in modo 'smart'. Ovviamente il 'top' sarebbe quello di chiedere la consulenza di un professionista. Cilegna sulla torta, poi, cerca di avere costanza anche nell'usare i prodotti giusti che possano coadiuvare le tue fatiche fisiche. Risultato? Un corpo sano e di cui poter andare fiera, in tutte le stagioni e a tutte le età!