



Dimitris Skoulios | folio-ld.com

# Strategie last minute per sfoggiare gambe da spiaggia

*Modella cosce, polpacci e caviglie con esercizi mirati, segui la dieta anticellulite del rosso, riscopri il potere del fango per i punti critici, "trucca" anche le estremità. E non dimenticare la depilazione. Ecco gli step necessari per un corpo da schianto*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

**S**ottili ma ben modellate, con cosce sode e asciutte, polpacci ben definiti dalla breve curva concava, che scende fino alla caviglia. È l'ideale fermo immagine delle gambe lunghe di Charlize Theron, Gisele Bündchen e Nicole Kidman. Se averle chilometriche è un dono di natura, per modellarle puoi fare tanto. Il programma ad hoc combina sei interventi ultra mirati: dal training alla dieta, dai trattamenti termali alle creme da usare a casa. Senza dimenticare il make up che cancella gli inestetismi cutanei e una depilazione impeccabile.

## ■ PRIMA REGOLA: DATI UNA MOSSA

A fare la differenza per le gambe è la tonicità, che va acquisita con tanto movimento. E a guadagnarci, oltre all'estetica, è il cervello. Lo sostiene uno studio del King's College di Londra, condotto per oltre dieci anni su 150 coppie di gemelle tra i 43 e i 73 anni. Secondo gli scienziati, le donne over 40 che vantano gambe toniche hanno maggiori probabilità di invecchiare con una mente pimpante. Perché è proprio sulla buona forma del quartetto cosce-ginocchia-polpacci-caviglie che si capisce se si fa un'attività fisica sufficiente a mantenere giovani anche i neuroni (sulle relazioni tra movimento e funzionalità del cervello esiste una vasta letteratura scientifica). Il training per averle scattanti? Se le cosce soffrono di cellulite e rilassamenti punta sulla pedana vibrazionale, che stimola circolazione e drenaggio senza ►



1. Agisce di notte con caffeina e pepe rosa, Sachet Snellente 7 Notti Ultra Intensivo Somatoline Cosmetic (34,50 euro).
2. Azione riducente con caffè verde e alga laminaria, Patch Snellenti Shape Perfection Dibi (30 euro).
3. Effetto crio termogenico, Rassodante Braccia e Gambe Adrenalys Iodase (35 euro).
4. Lenisce con camomilla e ritarda la comparsa dei peli, Nohair Skin's (32 euro).
5. Fango Termale Cellulite Equilibra (2,95 euro).
6. Gel Rassodante Q10 Energy Good Bye Cellulite Nivea (13,50 euro).

umentare i volumi muscolari, assicurando buoni risultati già dopo una decina di sedute da trenta minuti, due volte a settimana. «Come mantenimento cammina a velocità sostenuta per trenta minuti al giorno, o pedala per quaranta minuti. Hanno un effetto tonificante anche gli esercizi di aerobica che, oltre a stimolare la circolazione, allenano tutti i grandi gruppi muscolari della parte inferiore del corpo», spiega Mimi Rodriguez Adami, direttore tecnico Fiaf (Federazione Italiana Aerobica e Fitness). «Per le caviglie robuste i migliori correttivi fitness sono la camminata, lo jogging e la simulazione della bicicletta in piscina».

Se invece hai gambe sottili e vuoi sviluppare i polpacci prova un esercizio che mantiene elastiche anche le articolazioni: stai in equilibrio sugli avampiedi appoggiati su un gradino (l'altezza dev'essere consona alla flessibilità del tendine d'Achille), quindi alza il corpo estendendo le caviglie per poi fletterle fino a quando i talloni toccano terra. Inizia con venti ripetizioni con entrambe le gambe e, dopo qualche giorno, fanne dieci a gambe alternate. Per le caviglie vanno bene anche pallavolo e beach volley, perché i continui balzi affinano i muscoli.

### A TAVOLA PUNTA SUL ROSSO

L'abc della dieta per combattere la cellulite? Bevi almeno due litri al giorno di acqua a basso residuo fisso, limita il sale, specialmente quello occulto presente in sottaceti, salse, insaccati, formaggi stagionati e crackers, e privilegia cibi drenanti e disintossicanti, ovvero frutta e verdura di stagione da agricoltura biologica. «In particolare scegli fragole, ciliegie, ravanelli, peperoni e pomodori che contengono licopene e antocianine, potenti antiossidanti. Sì a verdura e frutta violetta come melanzane e mirtillo che, per l'alto contenuto di bioflavonoidi, proteggono i capillari, a rischio di rottura in caso di cellulite a causa della compressione esercitata dai liquidi in eccesso», afferma Angelo Bianco, specialista in scienza

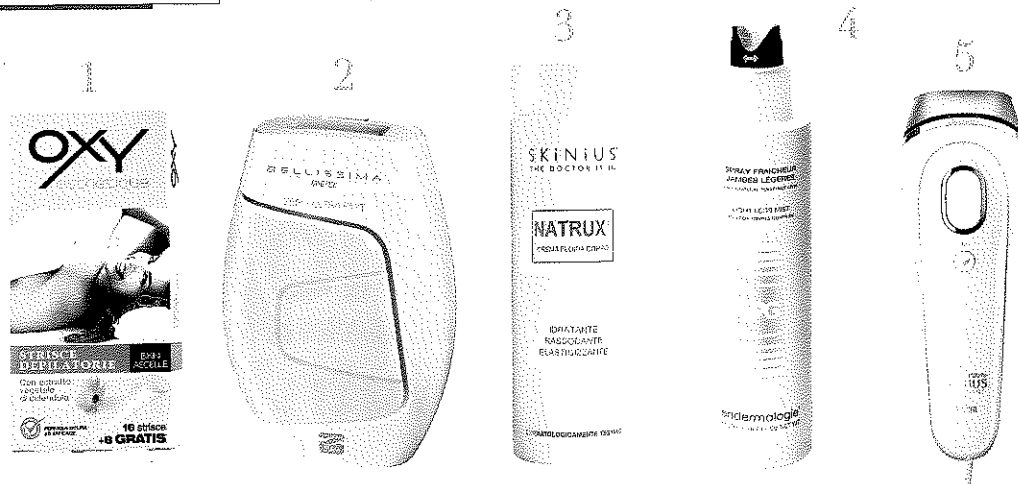
dell'alimentazione e medico termalista ad Abano Terme. Se sono presenti accumuli adiposi può servirti la dieta più proteica, con aumento massimo del 25 per cento di proteine (dai spazio anche a quelle vegetali come legumi) e un apporto limitato al 45 per cento di carboidrati. «Tieni presente che le percentuali vanno personalizzate dal medico e devi seguire il regime per non più di due, tre settimane. Questo è il tempo utile per perdere peso in modo tonico, poiché le proteine fanno parte della massa muscolare, senza incorrere in rischi per i reni».

### TRUCCO EFFETTO PHOTOSHOP

La remise en forme estiva delle gambe richiede ritocchi strategici per pelle uniforme e setosa. Beau Nelson, make up artist di Kristen Stewart, per coprire le discromie o gli arrossamenti da ceretta suggerisce di stendere un fondotinta ultra leggero, oppure di aggiungere una terra in polvere alla crema idratante. Nick Barose, truccatore dell'attrice Oscar Lupita Nyong'o, consiglia di puntare sul contouring anche per le estremità, applicando sulle tibie una polvere minerale iridescente con un pennello grande. Se sei già abbronzata, ti basta una noce di crema idratante per rendere la cute più luminosa. Quando capillari e macchie sono molto visibili, puoi cancellarli con il make up specifico per camouflage, mentre se hai una disomogeneità causata da piccole smagliature metti un velo di BB o CC Cream per il corpo. Infine, con l'autoabbronzante mimetizzi le imperfezioni e riduci i volumi.

### SCOPRI L'ACQUA CALDA (E IL FANGO)

L'estate è un momento propizio per prenderti cura delle gambe in beauty farm termale. «I fanghi sono efficaci per sveltire la microcircolazione perché contengono le alghe termofile che forniscono sostanze ▶



1. Calendula addolcente per lo strappo delicato, Strisce Depilatorie Bikini e Ascelle Oxy (6,61 euro). 2. Disattiva la crescita dei peli l'epilatore a luce pulsata, Zero Ultra Fast Bellissima Imetec (299 euro). 3. Con fosfolipidi anti-età e glucosamina idrata, elasticizza e rassoda, Crema Fluida Corpo Natrux Skin'us (38,64 euro). 4. Alghe rosse e amara per lo spray gambe leggere, Lpg (16 euro). 5. Modula l'intensità dell'impulso secondo la tonalità cutanea l'epilatore a luce pulsata con rasoio, Silk-expert Braun (409 euro).

antiossidanti e antinfiammatorie in forma biodisponibile», assicura il medico termalista. Dal canto loro, bagni e percorsi idrovascolari riducono gonfiori e cellulite, grazie all'effetto osmotico e antinfiammatorio dei sali disciolti nell'acqua. Un soggiorno alle terme è l'ideale per provare pacchetti specifici come *Gambe più* proposto dalla White Spa del Grand Hotel Trieste & Victoria di Abano Terme, in Veneto. Include un peeling alla gelatina di frutta, tre trattamenti drenanti, un ciclo di fanghi rinfrescanti e detox, sei sessioni di ginnastica con personal trainer e programma dietetico personalizzato. Info: [www.gbhotelsabano.it](http://www.gbhotelsabano.it)

## LARGO ALLE CREME MULTIFUNZIONI

Per gambe da primato, è importante usare cosmetici specifici. «Per la cellulite associata ai cuscinetti di grasso occorrono creme dall'effetto drenante e riducente a base di fosfatidilcolina, caffeina, arancio amaro o allantoina, da applicare mattino e sera. L'ideale è abbinare un trattamento con attivi esfolianti e leviganti come proteine del grano o acido mandelico, che aumentano la capacità di assorbimento degli ingredienti snellenti», sottolinea Carlo Di Stanislao, dermatologo e immunologo presso l'Università dell'Aquila. Se devi concentrarti sui particolari, però, punta sui prodotti ultra mirati. «Per minimizzare culotte de cheval e ginocchia cicciottelle utilizza, come trattamento d'urto per uno o due mesi, patch dimagranti agli attivi vegetali, dagli estratti di fucus al tè verde e caffeina. Poi, passa all'applicazione di fanghi liporiducanti e drenanti a base di argilla, alghe e sali marini, da tenere in posa per una quarantina di minuti avvolgendo la parte con una pellicola di plastica». La sera riserva, sempre a queste zone critiche, prodotti con attivi liporiducanti, dai peptidi di riso di Sichuan, che stimolano le specifiche proteine responsabili di trasformare l'energia del cibo in calore, evitando che diventi grasso.

## ESIBISCI UNA PELLE SENZA OMBRE

Il vero must estivo per gambe e zona bikini è la depilazione, che lascia la cute morbida e levigata. Il metodo più veloce (previo test antiallergico e il rispetto dei tempi di posa)? Gel o crema depilatoria che, a base di sostanze chimiche come stannati o tioglicolati, "sciogliono" la cheratina costitutiva del pelo, senza lo sgradevole risvolto olfattivo delle vecchie formule a base di solfuri. «La ricrescita avviene già dopo cinque giorni, ma sono l'ideale se hai molti peli superflui o soffri di follicoliti, che epilatori e cerette possono favorire», afferma Carlo Di Stanislao. «Non applicare creme depilatorie se l'epidermide è arrossata o presenta eczemi e, nelle 24 ore successive la depilazione, niente sapone o spray profumato per non irritare la cute». In alternativa la ceretta "tiene" anche tre settimane, quella a caldo in particolare è indicata sia per l'inguine sia per le gambe, ma solo se non hai fragilità capillare o vene varicose. In questo caso, meglio sceglierla a freddo, ovvero formulata con biossido di titanio, minerale in grado di assorbire il calore e disperderlo. Infine, specifico per l'inguine è il nuovissimo metodo Skin's, complesso di cere che fonde a bassa temperatura, capace di inglobare i peli più piccoli senza attaccarsi alla pelle, e dunque meno traumatico e doloroso. Info: [www.atarnaive.com](http://www.atarnaive.com) Un risultato analogo alla ceretta lo ottieni con epilatori sempre più high tech, dotati di accessori antidolore e testine intercambiabili, che li rendono adatti alle zone più sensibili. Per prevenire la formazione di peli incarniti e follicoliti fai uno scrub una o due volte a settimana e una scrupolosa igiene pre o post epilazione. «Prima e dopo l'epilazione, passa una soluzione disinfettante a base di clorexidina. Subito dopo lo strappo, per accelerare la ricostruzione del film idrolipidico, sulla pelle risciacquata applica le apposite salviettine, oppure creme lenitive o un impacco di acqua termale», conclude Di Stanislao. ■