

Testo di **Claudia Bortolato**; consulenza del dott. **Angelo Bianco**



Corbis

# Cuscinetti, addio!

**Le adiposità localizzate ti fanno impazzire? Non è soltanto una questione di dieta: per combatterle devi agire su più fronti. I risultati, così, non tarderanno ad arrivare**

Una pancia piatta ma aggraziata e super-sexy. Un "lato B" tonico e sodo. Gambe snelle e ben tornite. Alzi la mano chi non farebbe carte false per esibire un "corpo da reato"! Non ti chiediamo tanto, ma soltanto un po' d'impegno. Perché con un programma mirato (a tavola e in palestra), il supporto della beauty routine ad hoc, e, se serve, l'aiuto del medico estetico, il successo è assicurato. E, a proposito di cosmetici, oggi puoi contare su formule-corpo multitasking, ricche ma leggere e con principi attivi capaci di sortire un triplice effetto: drenante, riducente, rassodante. Puoi provare quelle, ad esempio, a base di estratti vegetali che stimolano il microcircolo, come cen-

tella asiatica, ippocastano, rusco e zenzero, e quelle che incentivano lo smaltimento dei grassi, come spirulina, caffeina, carnitina e cola. Ma se c'è una caduta di tono, ad esempio dopo una dieta, per restituire compattezza ed elasticità alla pelle puoi puntare sulle cure-urto con sieri a base di derivati biologici vegetali, per esempio di arnica, malva, calendula, rosmarino, curcuma, soia e luppolo.



**Dottor Angelo Bianco** medico termalista, nutrizionista ed esperto di medicine naturali ad Abano Terme (PD)

## ECCO LE VOSTRE DOMANDE

### 1 SINERGIE VINCENTI

Adoro i massaggi: me ne suggerite uno che abbia un effetto snellente?

*Rosalba, 37 anni*

### 2 SPORT CHE MODELLANO

Faccio molto sport, specie nuoto e running, ma vorrei provare programmi più mirati per ridurre la culotte de cheval: consigli?

*Ariella, 25 anni*

### 3 LA TUA SPA A CASA

Mi piace tantissimo il senso di relax regalato dai fanghi. Ma quelli fai da te sono efficaci per contrastare i cuscinetti di grasso?

*Cristina, 30 anni*