

marie claire moda bellezza lifestyle people oroscopo

abbonati newsletter

IT



1 Mondo Perduto



2 Trasmissioni pericolose



3 Festivalbar 2019



4 Couture Monumenta



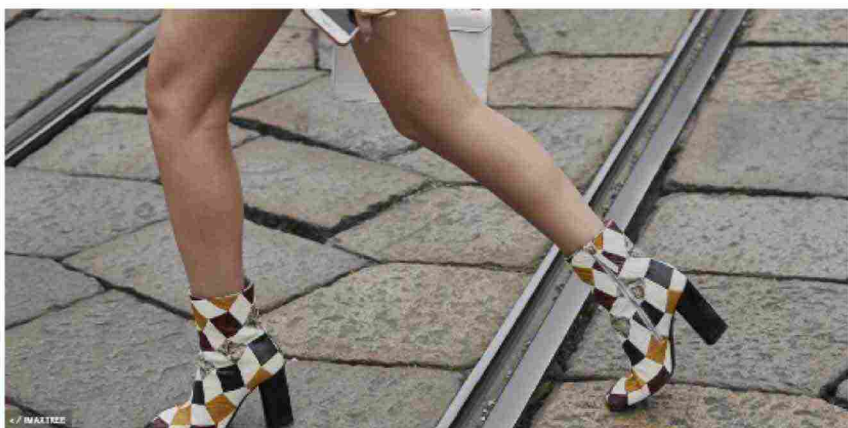
5 Future Visioni Model Search 2019

Le uniche artefici per 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 & toniche. "Gli esercizi più efficaci per rassodare le gambe sono gli squat e gli affondi, facili da fare anche a casa. Per avere maggiori risultati si può aggiungere lo step. Io consiglio sei salite per 15 volte per gamba a cui si potrebbe aggiungere l'esercizio del ponte a una gamba. Anche in questo caso consiglio sei salite per 15 volte per gamba", ci spiega Andrea Carollo, personal trainer (anche) di molte celeb.

Gambe perfette & glowy. Cristina Fogazzi, meglio conosciuta come **l'Estetista Cinica**, ci apre subito gli occhi: "Le gambe si tonificano esclusivamente con l'attività sportiva, se intendiamo **tonificazione muscolare**. Sicuramente una pelle ben idratata e lucida maschera meglio qualsiasi inestetismo. Quindi, d'estate prima di uscire, sulle gambe applicare sempre una passata di olio secchio o di una crema con effetto glow".

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 karité 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.

1.

Il migliore olio corpo setificante



Courtesy Photo

Arricchito con olio di mandorle nutre e rende perfettamente liscia l'epidermide e dà alla pelle una sensazione di seta, oltre a lasciare un delicato e rasserenante profumo di gelsomino: Gucci Bloom Body Oil (100 ml 55 euro).



Courtesy Photo

2. La migliore crema corpo drenante/defaticante

Dalla texture leggera e non grassa aiuta a migliorare la microcircolazione cutanea, favorendo il drenaggio dei liquidi in eccesso: Defence Body Drain, Bionike (100 ml 13,95 euro).



Courtesy Photo

3. L'emulsione rassodante dal profumo orientale

Vellutata, rende elastica e compatta la pelle delle zone più soggette al rilassamento cutaneo quali cosce, braccia, fianchi e girovita: Cellular Performance Body Firming Emulsion, Sensai (200 ml 122,95 euro da Douglas).



Courtesy Photo

4. L'olio rimodellante gambe allo zenzero bianco

Facile da stendere, preferibilmente con un massaggio prolungato, questo olio è arricchito con essenze aromatiche, abbinate alle note fresche della fragranza, che donano una sensazione di benessere assoluto: Huile Affinante au Gingembre Blanc pour les Jambes, Sisley (150 ml 142 euro su sephora.it).



Courtesy Photo

5. La crema all'arnica per avere gambe perfette

La sua formula arricchita (anche) con rusco e ippocastano dà sollievo e benessere immediato alle gambe migliorando la fragilità dei capillari: Crema Gambe con Arnica e Diosmina, Arnica 35 (



150 ML 18,89 EURO SU [AMAZON.IT](http://amazon.it)

).

6.

L'epilatore a luce pulsata di ultima generazione



Courtesy Photo

Utilizza l'esclusivo sensore della tonalità della pelle 80 volte al secondo così da adattare continuamente e automaticamente l'intensità della **luce pulsata** per una sicurezza e un'efficacia ottimale durante ogni trattamento: Silk Expert Pro 5, **Braun** (499 euro).

7.

Il miglior bendaggio drenante e detossinante



Impregnate di una formula a base di sali naturali ad alta concentrazione drenano i liquidi di ristagno: Slim-Me Bende, **VeraLab** (4 x 240 ml + programma alimentare iposodico formulato dalla dottoressa Sara Olivieri e uno di allenamento formulato da Federica Accio personal trainer 77 euro su veralab.it).

8.

L'oleo-crema per avere gambe perfette

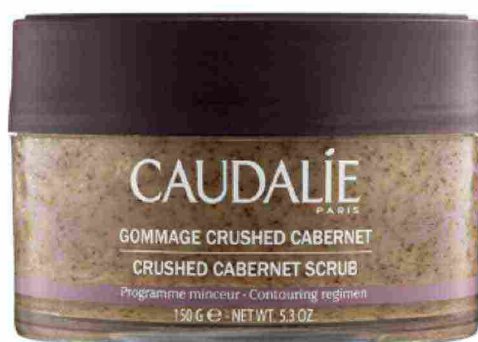


Courtesy Photo

Contiene oli elasticizzanti e riparatori e l'estratto di cedro del Garda, ricco di Vitamina C, illuminante e rivitalizzante: Oleo-Crema Ritalizzante Elasticizzante, **Collistar** (400 ml 34,50 euro).

9.

Il gommage vinoterapico setificante



Courtesy Photo

Arricchito con vinaccioli d'uva e sei oli essenziali questo trattamento iconico della Spa Vinotherapie lascia la pelle liscia, morbida e setosa pronta per a ricevere il trattamento snellente: Gommage Crushed Cabernet, **Caudalie** (150 gr 25,20 euro).



10.

Il migliore fondotinta studiato per il corpo



Courtesy Photo

La sua formula no-transfer arricchita con componenti setificanti si fissa rapidamente nascondendo piccole imperfezioni e discromie per tutto il giorno: Calze Spray, **Diego Dalla Palma** (

100 ML 20,58 EURO SU
AMAZON.IT IN TRE TONALITÀ

).

11.

Il migliore gel gambe rivitalizzante



Courtesy Photo

L'azione sinergica e bilanciata dei suoi ingredienti attivi - esperidina, escina e mentolo - promuove un senso di benessere immediato e progressivo e migliora la sensazione di stanchezza: Body Strategist Gel, **Comfort Zone** (200 ml 40,50 euro in istituto).



12.

Il balsamo olio corpo nutriente e rassodante

Courtesy Photo

Con burro di murumuru idratante, burro di karité, collagene di origine marina, estratto vegetale e NCEF (New Cellular Encapsulated Factor), cocktail rivitalizzante esclusivo di Filorga composto da oltre 50 ingredienti e acido ialuronico nutre e contrasta le adiposità localizzate: Nutri-Modeling Corps-Body, **Filorga** (200 ml 43,90 euro).

13.

La crema che scalda e stimola i muscoli pensata per le sportive

Con biancospino stimolante, olio essenziale di menta piperita rinfrescante, pino anti irritazioni e melissa calmante migliora le performance sportive: Run Cream Marathon, **Recovery Room** (150 ml 11,99 euro su [amazon.it](https://www.amazon.it)).



Courtesy Photo

14.

La lozione alla caffeina che contrasta la cellulite

La formula con biancospino contribuisce a migliorare la circolazione e grazie all'arricchimento con caffeina, la formula aiuta a migliorare l'aspetto della cellulite: **Avon Works Double Action Boost & Burn** (150 ml 13 euro).



15.

La crema depilatoria vellutante ad hoc

Formulata con le proteine della sera dalle proprietà idratanti e principi attivi naturali che ristabiliscono la naturale morbidezza cutanea: **Crema Depilatoria Velvet Touch Braccia & Gambe, Lycia** (150 ml 4,35 euro).



Guarda anche

Meghan e Kate nei look premaman

