

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.*

## ADDIO, GRASSI TRANS

Per smaltire i chili in più segui una delle diete, sane e variate, che *Starbene* ti propone ogni mese. «Ma anche chi ha un indice di massa corporea ideale può avere cuscinetti di grasso localizzati», dice il dottor Angelo Bianco, nutrizionista, esperto in medicine naturali. Per combatterli anche a tavola, segui le regole auree: ogni giorno bevi due litri di liquidi fra acqua naturale, tisane o tè verde per contrastare la ritenzione idrica e tenere sotto controllo la fame; riduci sale e zuccheri semplici, mangia 5 porzioni tra frutta e verdura e privilegia le proteine da carni magre, pesce, soia e legumi. Ma, soprattutto, raccomanda il dottor Bianco, metti al bando i cibi fritti, quelli conservati, ricchi di sale, e il junk food: oltre ad essere calorici, possono contenere grassi trans e oli idrogenati, che, secondo diversi studi, aumentano la frazione LDL del colesterolo (quella "cattiva"), diminuiscono quella "buona", ossia l'HDL, e tendono a far aumentare il grasso viscerale e, dunque, a far lievitare pancia e girovita.

### 1 MASSAGGIO: AROMI SNELLENTI



Contro i cuscinetti di grasso localizzati è particolarmente indicato il massaggio aromaterapico, che modella la silhouette, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, ossigena e drena i tessuti. L'operatore inizia applicando, con lievi sfioramenti, un mix di aromi essenziali lipo-dissolventi, come quelli di pompelmo, limone, arancio amaro, cannella, ma anche drenanti ed elasticizzanti, per esempio di ginepro, betulla e rosmarino. Quindi, seguendo i contorni corporei lungo le fasce muscolari, passa a manovre di rotolamento e scivolamento con velocità e pressioni che cambiano da lente a veloci e da superficiali a più profonde. Per avere dei risultati serve un ciclo di 10 massaggi.

### 2 FITNESS: ALLENAMENTI MIRATI



Allenamenti mirati, meglio ancora se personalizzati da un trainer, sono ottimi per snellire e scolpire i punti critici. Hai la culotte de cheval e i glutei poco definiti? Utili 30 minuti al giorno di *circuit training* e attività di tonificazione muscolare e resistenza. Aggiungi 3 serie da 20 squat con le gambe divaricate, 3 serie di 20 affondi e subito dopo 6 minuti di tapis roulant a velocità di 5km/h con 5% di pendenza o 6 minuti di cyclette. Cosce troppo sviluppate, con cellulite e rilassamenti evidenti: pedana-vibrazione (risultati dopo 10 sedute, 2 volte la settimana), oppure corsa sostenuta con intervalli di 3-5 minuti o 40 minuti di bicicletta, minimo 2-3 volte la settimana.

### 3 FANGHI: ATTACCA LE ADIPOSITÀ



Tra gli elementi naturali più efficaci per trattare le adiposità localizzate e la cellulite ci sono i fanghi: il merito è dell'azione dei minerali che si somma a quella termica del calore (sia diretto, nel caso dei fanghi termali caldi, sia indiretto, dato dalla semioclusione, nel caso di quelli "freddi"). In più, i fanghi sono depurativi ed esfolianti, quindi rendono la trama cutanea più liscia e compatta. Se poi nel prodotto sono presenti alghe, come quelle brune, o estratti fitoterapici lipolitici, come caffeina e carnitina, l'effetto rimodellante viene moltiplicato. Vanno tenuti in posa dai 30 ai 40 minuti, salvo diverse indicazioni riportate nelle confezioni.

Getty (2) Tips

#### STARBENE PROMOTION

## Due trattamenti ok

Puoi provarli subito contro gli odiati inestetismi della cellulite, la ciccia ostinata e il rilassamento cutaneo

Il trattamento *Icoone* di *Fasel* è una soluzione, scientificamente provata, per inestetismi della cellulite, rilassamento cutaneo, cuscinetti e ritenzione idrica. Con rulli motorizzati micro alveolari si stimola in modo puntiforme i tessuti su tutto il corpo con un piacevole massaggio meccanizzato con micro aspirazioni che riattivano il microcircolo. Le sedute prevedono un trattamento *Base* di 20 minuti e uno o più trattamenti *Focus*, di 10 minuti l'uno (ogni seduta 70,00 € circa). Il ciclo è di 15-20 sedute. Anche *Cultra*, sempre di *Fasel*, tecnologia ultrasonica cavitazionale,

consente ottimi risultati. «Con un manipolo si solleva il pannicolo adiposo e vengono emesse onde ultrasoniche», spiega Giorgio Maullu, medico estetico. *Cultra* svolge un'azione mirata sulla cellula adiposa, grazie alla speciale angolazione dei 2 emettitori. Il trattamento dura circa 40 minuti e il ciclo completo è di 7-10 sedute (ciascuna da 80,00 a 150,00 €). A pag 192 trovi un elenco dei Centri *Icoone* e/o *Cultra* dove potrai effettuare una prova trattamento di una delle due tecnologie (vedi condizioni a pag. 192).



# SCEGLI IL TUO CENTRO ANTICELLULITE

Qui puoi chiedere una prova gratuita di circa 10 minuti del trattamento *Icoone* o *Cultra di Fase1*: avrai l'opportunità di conoscere il funzionamento della tecnologia e i suoi benefici sul tuo corpo (per una descrizione più precisa dei trattamenti completi vai a pag. 166). È disponibile un numero limitato di prove trattamento a settimana per ogni centro: chiama quello più vicino a te per conoscere la disponibilità di posti e gli orari (che variano da centro a centro). L'iniziativa è valida dal 16 aprile al 31 luglio, data ultima per effettuare la prova trattamento, e non è cumulabile con altre iniziative in corso.

REGIONE	NOME CENTRO	CITTA'	TEL	REGIONE	NOME CENTRO	CITTA'	TEL
ABRUZZO	● SKIN LASER CLINIC DOTT. D. D'ANGELO DOTT. F. MARINI	PESCARA	085 4531036	LOMBARDIA	● ISTITUTO PEGASO SAS	CASTRONNO (VA)	0332 892064
	● HARMONY SNC	PESCARA	085 6921338		● VENUSIANE SLIM&BEAUTY	BRESCIA	030 3367030
CALABRIA	● CENTRO ESTETICO BENESSERE COCOON	SOVERATO (CZ)	0967 23569		● BRONZE CLUB	BRESCIA	030 223722
					● BRONZE CLUB	BRESCIA	030 3546060
CAMPANIA	● STUDIO CHIMEDES PROF. G. FERRARO	NAPOLI	081 7617786		● LAB 42	BRESCIA	030 2411112
	● AFRODITE	NAPOLI	081 5788168		● CENTRO ESTETICO COCOON SRL	ORZINUOVI (BS)	030 942504
	● SUN & BEAUTY	NAPOLI	081 7414677		● ESTETICA PROFUMERIA ROSA	ORZINUOVI (BS)	030 942504
	● LA BEAUTE D'ÉLITE	NAPOLI	081 661019		● NERONE s.n.c.	ISEO (BS)	030 9822053
	● CENTRO TABITA	NAPOLI	081 5752335		● BELLESENZA	PADENGHE SUL GARDA (BS)	030 9900667
	● ESTETICANDO	NAPOLI	081 7445617		● CENTRO ESTETICO ROSA D'ORIENTE	CHIARI (BS)	030 7002274
	● MEDICAL BEAUTY CENTER	NAPOLI	081 5781937	● FASHION BEAUTY GROUP	BRESCIA (BS)	030 3545251	
	● ESTETICA TRE R	NAPOLI	081 5514240	● VILLA BENESSERE SRL	CONCESIO (BS)	030 2180295	
	● NEMESIS - DOTT.SSA B. DIFFIDENTI	SAN GIORGIO A CREMANO (NA)	081 7718300	● LA PLAYA 10 s.n.c.	SERIATE (BG)	035 295676	
	● CHARME DI PINA CARCIATI	SAN GIORGIO A CREMANO (NA)	081 7716615	● LA PLAYA 10 s.n.c.	RANICA (BG)	035 363994	
		BOSCOREALE (NA)	081 5372646	● NAILS BOX	VIRGILIO (MN)	0376 448123	
	● CENTRO ESTETICO- BENESSERE BIEN-ÊTRE	AVERSA (CE)	081 8906326	● NIKA s.a.s	LISSONE (MB)	039 5962312	
	● CENTRO ESTETICO RA	MONDRAGONE (CE)	0823 971248				
	● IST. DI BELLEZZA D. LANDOLFI	TELESE TERME (BN)	0824 976258				
● DOTT. CENICCOLA AMEDEO	TORRECUSO (BN)	0824 874363					
● CENTRO ESTETICO LA CRISALIDE DI M. IZZO	SALERNO	339 3105999					
● STUDIO MEDICO DOTT.SSA VINCIGUERRA							
EMILIA ROMAGNA	● ATELIER DU BIEN-ÊTRE	BOLOGNA	051 6493116	MARCHE	● SKIN LASER CLINIC DOTT. D. D'ANGELO DOTT. F. MARINI	LOC. PORTO D'ASCOLI SAN BENEDETTO DEL TRONTO (AP)	0735 658266
	● DAY SPA	BOLOGNA	051 6149468				
	● STUDIO DOTT. P. NOTARRIGO	SAN LAZZARO DI SAVENA (BO)	051 453288				
	● CENTRO BENESSERE HELVETIA PROF. A. LAPILLI	PORRETTA TERME (BO)	0534 22214	PIEMONTE	● ESTETICA PER LEI	TORINO	011 885030
	● ACCADEMIA SAS	PARMA	0521 231455		● DREAM NAILS & BEAUTY	CANDIOLO (TO)	011 9622329
	● POLIAMBULATORIO ESCULAPIO	RICCIONE (RN)	0541 645347		● CLINICA TORINESE	TORINO (TO)	011 8125096
	● LA MAISON BEAUTE'	RAVENNA	0544 591414		● STUDIO ASSOCIATO DI MEDICINA E DI ODONTOIATRIA	CASALE MONFERRATO (AL)	0142 461048
	● SETTIMO CIELO	REGGIO EMILIA	0522 421636		● BEAUTY POINT	ARONA (NO)	0322 240636
	● BEAUTY CENTER JOLLY	MODENA	059 342740		● SOLEOS SAS	CUNEIO (CN)	0171 403286
	● TROPICAL CENTER	PIACENZA	0523 338454				
● DOTT.SSA MARINELLA RUZZA	CASTELGIOVANNI (PC)	0523 843589	PUGLIA		● CENTRO JONICO DI MEDICINA ESTETICA ED ANGIOLOGICA DOTT. C. VALENTE	TARANTO	099 7353552
FRIULI	● SUN EVOLUTION WELLNESS SRL	TAVAGNACCO (UD)	0432 570025		● AKIRA ESTETICA E PARRUCCHIERI	SANTERAMO IN COLLE (BA)	080 2371816
				● BEAUTY & FASHION DOTT. V. DONADIO	BITONTO (BA)	080 9671556	
LAZIO	● CENTRO MEDICO PIAZZA DI SPAGNA DOTT.SSA A. PIZZETTI	ROMA	06 6792966	● VANITY FISIOMEDICINA DOTT.SSA M. ALBERINI	FOGGIA	0881 588095	
	● DATA MEDICA SRL	ROMA	06 3213944	● RELAXARIA CENTRO BENESSERE	LECCE	0832 307177	
	● FORMASUN SRL	ROMA	06 5298957				
	● FORMASUN SRL	ROMA	06 97993373				
	● FORMASUN SRL	ROMA	06 52201106				
	● ARMONIA WELLNESS	ROMA	06 5574137				
	● EXTE. L'ESTETICA PER TE	ROMA	06 6571017				
	● M&R BEAUTY CENTER	ROMA	06 3070260/255				
	● HAPPY SUN BEAUTY	ROMA	06 5819207				
	● HAPPY SUN BEAUTY	ROMA	06 5291096				
	● ESSE MEDICA - DOTT. A. STAMEGNA	ROMA	347 0797789				
	● SOLARIS	ROMA	06 7182227				
	● SPAZIO BENESSERE	OSTIA LIDO (ROMA)	329 4420520				
	LIGURIA	● LASER SRL - CENTRO DI MEDICINA ESTETICA DOTT. M. SPANO	ALBISOLA SUP (SV)	019 4002054	SARDEGNA	● BEAUTY CENTER VALENTINO	CAGLIARI
● CENTRO ESTETICO ESSENZA		ALASSIO (SV)	0182 472033	● FORMA E BELLEZZA KV		CAGLIARI	070 278716
			● MYRTUS SNC	CAGLIARI		070 2110205	
			● LUCIA MAXIA COMFORT AND BEAUTY	CAGLIARI		070 2040267	
			● NATURAL BEAUTY CENTER	CAGLIARI		070 301060	
			● CENTRO BENESSERE TERRARRUBIA	DECIMOMANNU (CA)		070 9190092	
			● MEDICALVIT SRL DOTT.SSA F. PINNA	QUARTU S.ELENA (CA)		070 881536	
			● CENTRO ESTETICO ROSELLA	SESTU (CA)		070 262418	
			● STUDIO DOTT. G. MAULLU	ORISTANO		340-7765229	
			● ESTETICA SABEL DI MARIA CADEDDU	ORISTANO		0783 211155	
			● CENTRO ESTETICO CARMEN	CARBONIA	0781 671935		
			● SNELLY LINE- DOTT.SSA N. MOLEDDA	SASSARI	079 232425		
			● ARMONIE CENTRO ESTETICO DI M. ROSELLA CORDA	SERRRENTI (VS)	070 9158648		
			● CENTRO ESTETICO SUSANNA	PERDASDEFOGU (OG)	328 2691554		
LOMBARDIA	● STUDIO PELOSI ANDREA	MILANO	02 48022909	TOSCANA	● CENTRO BENESSERE ESTETICA	SIENA	0577 45473
	● NIKA S.r.l. DOTT. M. CAVALLINI	MILANO	02 70638009		● STUDIO ESTETICO SUPREMA	SAN GIOVANNI VINO (AR)	055 942829
● STUDIO MEDICO DOTT. S. FATTORE	MILANO	02 89070190					
● STUDIO MEDICO SOLFERINOVENTIQUATTRO DOTT. A. GESSATI	MILANO	349 8126863	UMBRIA	● CENTRO MEDICO ASSOCIATO LUCATELLI & PARTNERS DOTT.SSA E. BARTOLINI	PERUGIA	075 5733265	
● ARCADIA	ASSAGO MILANO FIORI (MI)	02 57503376		● BEAUTY MEDICAL INSTITUTE BARTOLI ALESSIA	SPOLETO (PG)	0743 223775	
● BODY LINE	ARESE (MI)	02 93582138	VENETO	● PARAFARMACIA SAN LORENZO	PESCANTINA (VR)	045 7158739	
● CENTRO ESTETICO DONNA CHIC	CUSANO MILANINO (MI)	02 6134788		● MOOD	SPRESIANO (TV)	0422 887488	
			● POLIAMBULATORIO EUGANEA	ALBIGNASEGO (PD)	049 8044892		
			● MEDICA - DOTT.SSA C. MUNERATTI				