

LEI

Style

Confessioni

BRENDAN FRASER
UN'IMPRESA DA OSCAR
GAIA TORTORA
NEL NICHE DI MIO PADRE

NUOVI STILI

I 3 colori più di tendenza
Capitalize e il minimalismo chic

MARY QUANT
SE NÈ ANZIOSA LA MAMMA
DELLA MINIGONNA

DONNE&LAVORO

Ne parliamo con:
Betin, Boffoli, Cesano, Ecoher,
Giordano, Rizzato, Scialano

Body&Face

Cellular: i segreti per sconfiggere
l'invecchiamento precoce
con la ginecologia facciale

SURROGACY

Le voci di Rosangela Cesario
e Rosanna Apo

TRAVEL

Perché volare (ora)
in Africa

LA
MASCERA DI
BELLEZZA DIY
SECONDO
LE STELLE

Teen spirit
ELLE FANNING



INVIATA DAL 29 APRILE 2023

LEI STYLE | MARZO 2023 | NUMERO | ANNO XXII | L. 1.00 € | PUBBLICITÀ: 02 85 00 00 00 | WWW.LEISTYLE.COM | DISTRIBUZIONE: 02 85 00 00 00



PROGRAMMA ANTICELLULITE

di Aurora Boccuni

Rieccoci pronte a scoprire le gambe e tra non molto, sulla spiaggia, anche il resto del corpo. Inevitabilmente ci troviamo a discutere di un grande classico, un tema che ogni anno di questi tempi ritorna puntuale: la cellulite. Uno dei più odiati inestetismi con diverse cause, tra cui gli ormoni e la scorretta alimentazione e lo stile di vita sedentario. Persino chi si allena regolarmente si trova infatti a fare due conti con questo problema, non parliamo di chi ha fatto esercizi a intermittenza o, peggio ancora, di quelle che hanno allenato solo le dita con il telecomando della televisione. La buona notizia è che ogni momento è quello giusto per liberarsi della buccia d'aranzia. Ecco i nostri consigli per prendere in mano la situazione e arrivare all'estate felici e soddisfatte dei propri successi.

primavera è il momento più indicato per cominciare un programma anticellulite, a cominciare dalla disintossicazione, che ha l'effetto di ridurre l'accumulo di tossine e la ritenzione idrica», dice il dottor Juri Tassinari, specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica a Bologna, Riccione e Milano. Un consiglio facile che funziona sempre è bere al risveglio mezzo bicchiere d'acqua con il succo di un lime o mezzo limone: un drink idratante e ricco di vitamina C che contrasta i radicali liberi dannosi. Per un'azione sgonfiante il dottor



Juri Tassinari suggerisce di assumere in mezzo litro d'acqua 20 ml di DRENA + del brand Dr. Juri Plus, un integratore fitoterapico che il medico ha formulato per contrastare l'ineestetismo: è a base di estratti concentrati di 10 piante, tra cui betulla, lespedeza, mais, equiseto e verga d'oro, utili per supportare la funzionalità delle vie urinarie e favorire il drenaggio dei liquidi corporei con

tè verde ad azione antiossidante. La betulla viene tradizionalmente impiegata per le sue proprietà benefiche nei confronti della funzionalità delle vie urinarie. Favorisce infatti il drenaggio dei liquidi oltre a supportare le funzioni depurative dell'organismo. Va preso per 20 giorni insieme a due capsule di Glutazione Extra di Dr. Juri Plus (Protocollo Detox). Per

MENTAL TRAINING

Per liberarsi della cellulite il punto di partenza è smettere di lamentarsi e passare subito all'azione. «Come per ogni programma motivazionale, il segreto è uscire dalla nostra zona di comfort per cambiare i comportamenti disfunzionali e costruire una routine quotidiana intorno a nuove abitudini positive per la forma fisica», spiega **Lucia Giovannini**, life coach e fondatrice di **BlessYou!**

International

(www.blessyou.me). Il trucco è cominciare ad applicare pochi e semplici consigli per raggiungere obiettivi realistici. Poi, una volta acquisiti questi accorgimenti, sarà più facile restare in forma per tutta l'estate. Anzi, una volta per tutte!



Biella è la città italiana in cui si vendono più anticellulite. Adirlo è il sito eCommerce ProfumeriaWeb,



Foto di Wayhomestudio su Freepik



1 Contro gli inestetismi della cellulite: Gel Attivo Trattamento Notte di **Beauty Clinic** (200 ml, 29,99 €, da Capello Point) con iodio in forma organica, fosfatidilcolina ed estratto di edera. **2** Pants Drenanti Anticellulite di **Becos** (69 € il kit con i leggings e 3 buste da 100 ml) migliorano il microcircolo e favoriscono il drenaggio dei liquidi. **3** Per un'azione detox e sgonfiante: 20 ml di Drena + di **Dr. Juri Plus** (119,80 per 2 flaconi di Drena + e 2 flaconi di capsule di Glutazione Extra, da abbinare). **4** Il Trattamento Corpo al Sale Rosa dell'Himalaya di **Rougi +** (27 €, 2 bende e un pantalone in cartene): le bende monouso sono imbevute in una soluzione salina che riduce la ritenzione idrica. **5** Gambe sgonfie e senza cellulite con i leggings cosmetici pronti all'uso di **Dibi Milano** (75 €, 3 trattamenti), con estratti di cardo mariano e di foglie di uva ursina che migliorano la lipolisi, oltre che ricchi in sali di Epsom purificati dall'effetto detox. **6** Un trattamento snellente intensivo per la notte che dura 4 settimane è Anticellulite Snellente di **Dermolab** (250 ml, 13,90 €).

il mantenimento bastano 10 ml di Drena e 1 capsula al giorno. Tra i rimedi omeopatici, sono consigliate, al mattino e alla sera per un mese, 20 gocce di Lymphomyosot, 20 di Galium-Heel e 20 di Berberis-Homaccord (tutto di Heel, in farmacia), lontano da tè, caffè, cioccolato, menta e dentifricio. Per un'azione diuretica e antiossidante rinforzata sono efficaci il matcha, una varietà di tè verde giapponese, oppure spremute, estratti, centrifugati e frullati di frutta e verdura, che depurano l'organismo sgonfiando i tessuti. Per chi vuole tutto e subito, funziona bene un ciclo di 6-8 picotage, cioè microiniezioni di sostanze che favoriscono il linfodrenaggio, in associazione a carbositerapia e massaggi linfodrenanti. Come attività fisica, camminare a lungo serve per riattivare la circolazione del sangue e l'ossigenazione dei tessuti. Il nuoto o la ginnastica in acqua sono molto indicati: la pressione dell'acqua esercita un massaggio circolatorio che, unito al movimento, dà risultati eccellenti in termini di tonicità dei tessuti a svantaggio della ritenzione idrica. E per le appassionate di yoga, sono raccomandate tutte le posizioni che coinvolgono l'addome (come la locusta e l'arco) che riattivano la digestione e contrastano l'odiato inestetismo.



Foto di Wayhomestudio su Freepik

che ha tracciato una mappa delle abitudini d'acquisto della sua community di 520mila utenti