

## ATTIVITÀ ANAEROBICHE

Comprendono salti, flessioni, squat, pesi leggeri cioè quei training che, sfruttando esercizi ad alta intensità e di brevissima durata, lavorano direttamente sui muscoli, potenziandoli. L'ideale è alternarli ad allenamenti aerobici, come corsa leggera e bike, che migliorano il sistema cardiorespiratorio e il metabolismo energetico. Oppure agli sport che includono sia una fase aerobica sia anaerobica, come tennis e pallavolo, così si recupera tonicità più in fretta.

## BALLO/BENDAGGI

Divertente e "brucia-calorie", il ballo, indipendentemente dallo stile, tonifica tutto il corpo e libera endorfine. Ottime anche le versioni fitness come i Barre Workout proposti in palestra, un mix di pilates, yoga e danza svolti alla sbarra. Sempre efficaci per un corpo scolpito sono anche i body wrap, i bendaggi fatti con strisce di tessuto imbevuto con sostanze tonificanti, drenanti, riducenti, come caffeina e sali marini da fare anche a casa.

## CRIOLIPOLISI

Perfetta per eliminare i cuscinetti resistenti anche a dieta e workout, la criolipolisi è un trattamento che sfrutta le basse temperature per attivare il metabolismo dei grassi. Grazie a macchinari all'avanguardia, come il CoolSculping, attraverso un manipolo viene erogato un freddo intenso (da -9 a -13 gradi) sulla zona da trattare. Lo shock termico attiva sottocute il processo di lipolisi, cioè la distruzione delle cellule adipose (che poi vengono eliminate attraverso la normale attività metabolica). Sono necessarie da una a tre sedute a seconda dell'inetestimento. Costo: da 250 a 450 euro, in base all'area trattata.

## DIATERMIA

È più conosciuta come Tecar e sì, è proprio la famosa tecnica utilizzata in fisioterapia per curare i traumi. Forse non tutti sanno che funziona molto bene anche sulla mancanza di tono e sulla lassità. Come? Sfrutta le onde elettromagnetiche che attraversano i tessuti superficiali (senza surriscaldare la cute) cedendo energia termica a quelli più profondi (diatermia deriva dal greco: calore attraverso). Il calore indotto fa contrarre le fibre di collagene con un effetto lifting immediato. Non solo: dopo qualche seduta, c'è anche un aumento di nuovo collagene, con un'azione tonificante generale. Sono consigliate 6-7 sedute (da 80 euro circa, negli studi medici).

## ELETTROSTIMOLAZIONE

Funziona come un allenamento in palestra: tonifica a fondo i muscoli, ma di fatto è una ginnastica passiva. Si tratta di una speciale tecnologia che attraverso elettrodi posizionati sul corpo fa contrarre, con un'intensità controllata, specifici gruppi muscolari. Oltre a rimodellare addome, cosce, glutei e braccia, migliora la postura. A volte viene associata anche all'attività sportiva.

## FANGHI

Sono sempre tra i rimedi più efficaci per tonificare il corpo, grazie alle tante virtù: stimolano la microcircolazione e cedono per osmosi diversi sali minerali, sostanze antiossidanti e antinfiammatorie che, levigando e rimineralizzando la pelle, funzionano come una guaina invisibile. Più in profondità, invece, grazie all'azione drenante e liporiducete, snelliscono e aiutano a rimodellare la silhouette. In pratica, hanno quello che viene definito effetto "body reshape". Senza contare che, grazie a formule cosmetiche sempre più attente, si possono fare comodamente anche a casa.

1. Grazie all'argilla verde, ricca di oligoelementi, la Crema Rassodante Floré di **Argital** (12,81 euro, su [argital.it](http://argital.it)) leviga la pelle e tonifica il corpo.



1



2



3

2. Formula levigante con collagene e vitamina E, texture soffice e profumata per la Crema Corpo Antietà di **Royal Beauty** (9,90 euro).

3. Il Superconcentrato Elasticizzante Uniformante giorno-notte di **Collistar** (56 euro) compatta e illumina la pelle.

1



2

1. Il fluido effetto freddo Body Tightening Concentrate di **SkinCeuticals** (123 euro, in farmacia) rassoda la pelle.
2. Body Sculpt Concentrato Crioattivo di **Lierac** (43,90 euro, in farmacia) contrasta la cellulite e tonifica.