

## VelasmoothPro

**VA BENE** associando radiofrequenza, infrarossi, vacuum (aspirazione dei tessuti) e massaggio meccanico. È una sinergia che migliora l'ossigenazione, stimola il metabolismo dei grassi riducendo le circonferenze, ma aumenta anche la produzione di collagene ed elastina che ricompattano la pelle. Il tutto senza dolore: durante il trattamento si avverte solo una sensazione di tepore. Il ciclo consigliato con VelasmoothPro, da otto a dodici sedute (da € 120, per informazioni [www.bfsmilano.it](http://www.bfsmilano.it)).

**NON VA BENE** se sei "intossicata" o se (magari senza saperlo) soffri di intolleranze alimentari. Per questo prima di iniziare il ciclo di trattamenti ti fanno fare un "check-up" (con un semplice prelievo di sangue) e, risultati alla mano, ricevi una dieta personalizzata. Ritoccata in seguito, durante il periodo di mantenimento.

## Temperatura variabile

**VA BENE** come stimolante del microcircolo e per mobilizzare i liquidi ristagnanti. Basta alternare caldo e freddo: per esempio con il getto d'acqua della doccia. Ma anche utilizzando creme termogeniche a base di alghe (che funzionano bene sui cuscinetti) o gel rinfrescanti antigonfiori (prova a raffreddare il tuo tenendolo per qualche minuto in frigorifero prima di applicarlo).

**NON VA BENE** se al tuo rituale beauty dedichi due minuti una volta alla settimana. La posologia giusta? Un automassaggio di almeno dieci minuti, tutti i giorni dopo la doccia, meglio se mattino e sera. Extra per un effetto urto: una volta alla settimana uno scrub, seguito dall'applicazione di bendaggi o fanghi marini. L'alta concentrazione di sali ha un potentissimo effetto drenante e rende la pelle più elastica.

## PROVA IL CALORE "VERDE"

Cellulite di vecchia data, dura al tatto? Serve un trattamento urto, come Profilo Perfetto, Vagheggi Phytocosmetici (da € 70, per info sui centri benessere [www.vagheggi.com](http://www.vagheggi.com)), che impiega prodotti a base di oli essenziali ed estratti vegetali. Dura circa un'ora e mezzo e si articola

in cinque passaggi: detersione con acqua micellare di yuzu, massaggio con miscela attivatrice, impacco che genera calore, vaporizzazione di acqua addolcente di yuzu arricchita da zinco e arancio e per finire applicazione della crema Massaggio Fuoco sulle zone critiche interessate.

## Fitness hi-tech

**VA BENE** se vuoi scolpire la linea, durante e dopo una dieta. Huber Motion Lab Lpg è un macchinario ludico e interattivo, che fa lavorare la parte inferiore e superiore del corpo, impegnate in esercizi su una base basculante. Consigliato un ciclo di dieci sedute, due alla settimana (da € 40 l'una, info [www.lpgitalia.com](http://www.lpgitalia.com)).

**NON VA BENE** se il tuo problema è una consistente ritenzione di liquidi, perché questo sistema lavora in primis sul recupero del tono muscolare per rimodellare la silhouette e, attraverso l'attività aerobica, sul consumo dei grassi.

## Guaina rimodellante

**VA BENE** per ridurre centimetri (-2,2 giro coscia) e taglie (fino a due). Subito hai un effetto scultura, grazie a una compressione non fastidiosa dei punti critici. Nel tempo agisce come anticellulite, con microcapsule di caffeina a rilascio prolungato. Panty Coffee, MyShapes (€ 36).

**NON VA BENE** se non abbinii un regime alimentare a basso contenuto di grassi e zuccheri e un po' di attività fisica. Soprattutto quella che promette un'azione drenante: nuoto, aquagym e aquabike fanno (quasi) miracoli sul ristagno di liquidi. A ogni movimento infatti corrisponde uno spostamento della colonna d'acqua, che massaggia tutto il corpo.



AEF Modellante Intensivo Pancia, Pupa, € 35.

BodySlim Crema Effetto Snellente, EuPhidra, € 24,50.

Trattamento Intensivo Pancia e Fianchi Notte, Collistar, € 35,50.

SilhouEssence Gel-Crema Rimodellante Korff, € 36.

Lipodrena Crema Intensiva Azione Snellente Drenante, Leocrema, € 10,10.

Acide Hyaluronique Gel Drainant, Gabor, € 36,50.

Slim & Tone Criogel, Dermo 28, € 42.

Lift-Minceur Haute Définition, Clarins, € 46.