

SETTIMANALE

€ 1,00 (in Italia)

**DENTI** Ora puoi averli come quelli delle star

# NUOVO

Anno VIII - n. 5 - 7 febbraio 2019

CAIRO EDITORE



**Lei dice: «Sono cotta di Giovanni»**  
**LA VENTURA E TERZI: ANCHE I NOSTRI FIGLI SI AMANO!**



**ESCLUSIVO**

La Nargi e Matri in montagna  
**LA CICOGNA PORTA UN'ALTRA BIMBA!**



**IL DRAMMA DI SERENA GRANDI**



**Clamorosa ammissione**  
**CORONA: NON POSSO TORNARE CON BELEN, PERCHÉ...**



**Tatangelo e D'Alessio**  
**PRIMA SANREMO E POI IL MATRIMONIO?**



**Sposati da 5 anni**  
**LOLA PONCE PIANGE: È FINITA COL MARITO?**



**HARRY E MEGHAN, CHE DISASTRO!**

**LA REGINA ORDINA: SUBITO IL DIVORZIO**

- ✓ All'attrice offerti 32 milioni di euro
- ✓ Dovrà tornare in America e lasciare a Londra il figlioletto
- ✓ Inutili le proteste del principe





# GRASSO E CELLULITE NON SE NE VANNO DA GINOCCHIA E COSCE? IMPARA I TRUCCHI GIUSTI PER FARLI SPARIRE

Stimola la circolazione ed elimina le tossine usando guaranà e tè verde. Sciogli gli accumuli coi principi attivi che scaldano. Drena con la caffeina

## Riattiva i capillari

Clotole de cheval, adiposità localizzate e cuscinetti sui fianchi sono difficili da eliminare. Possono dipendere anche da una questione di microcircolazione: controlla se l'appoggio plantare è corretto e fai attenzione a condurre uno stile di vita sano con un'adeguata attività fisica. Nel caso ci sia un problema di postura, la corsa non rappresenta lo sport migliore: l'impatto del piede con il terreno rischia di peggiorare la situazione. L'attività ideale aerobica da svolgere è quella in acqua, il nuoto oppure l'acquagym. Tra i prodotti più efficaci per riattivare i capillari ci sono i "patch": pratici cerotti che, applicati di sera, rilasciano i principi attivi per 8-10 ore.

- 1- I cerotti rimodellanti hanno un rilascio localizzato per 8 ore di principi attivi quali guaranà, estratto di tè verde, edera, ippocastano. **Redux patch, Planet Pharma, 48 patch, € 32,00.**
- 2- Scolpisce e modella nei punti strategici: glutei, fianchi e cosce.

Con acido lattico e glicolico, carnitina, olio di jojoba, **Evolution, Hesito, € 110,00.** 3- Trattamento urto per contrastare le adiposità localizzate. Con microsfere di vanillyl butyl ether a effetto calore che riduce gli accumuli di grasso. **Liporeducer, Rilastil, € 40,00.**



## L'astuzia naturale

Per un rimedio naturale anticellulite, puoi aggiungere alla crema quattro gocce di olio essenziale di arancio amaro che favorisce la lipolisi. Contro le adiposità localizzate, scegli l'olio di rosmarino, da versare nell'acqua del bagno oppure diluito in olio di mandorle da massaggiare.

## INSISTI

Questa ragazza si spalma la crema sulle gambe. Contro gli antiestetici accumuli difficili da sciogliere è importante avere costanza e applicare la crema massaggiando la zona due volte al giorno.



## Obiettivo: tonificare

L'interno coscia è una delle zone più difficili da tonificare, perché poco sollecitata dai movimenti quotidiani: un valido aiuto arriva dalle creme rassodanti. I principi attivi sono alghe dalle quali si ricavano polisaccaridi che, applicati sulla pelle, svolgono un "effetto stirante". E poi ginkgo biloba, olio di argan, kigelia africana, equisetio o vite rossa. Per una tonificazione rapida, allenati con 20 minuti di cyclette più 20 di esercizi specifici: squat, aperture laterali e slanci delle gambe indietro ripetuti 15 volte per 3 serie. In palestra usa la macchina per gli adduttori specifica per la muscolatura dell'interno coscia. Ottima anche la camminata veloce da fare tutti i giorni: aumenta la muscolatura e salva le articolazioni.

- 1- Il siero interviene sulle zone rilassate in maniera mirata. Con acido ialuronico a basso peso molecolare e arginina lisina peptide a effetto tensore. **Bodylift, Bakel, € 116,00.**
- 2- Crema drenante e tonificante, dona alla pelle compattezza: con caffeina ed escina. **Body fit, Becos, € 56,00.**
- 3- I leggings con minerali si uniscono allo spray da applicare prima che contiene escina, caffeina, piancton. **Easy Beauty, Ten Science, € 69,00.**

## Il massaggio mirato

Sono un punto dolente: parliamo delle ginocchia. Quando sono grosse influenzano l'estetica dell'intera gamba e ne compromettono la bellezza. Nella maggior parte dei casi si tratta di cellulite oppure di ritenzione idrica e si evidenzia soprattutto nelle persone magre. Per migliorare la circolazione l'ideale sono il linfodrenaggio manuale o la pressoterapia da eseguire in istituto e da continuare a casa con un automassaggio utilizzando prodotti specifici, snellenti e drenanti. Tra gli ingredienti: bromelina, vite rossa, escina, rusco, centella, caffeina e alghe.

- 1- Stimola la circolazione con effetto drenante, elimina le tossine, contrasta la cellulite. **Cell contour, Dibi, 28 bustine, € 61,00.**
- 2- Studiato per levigare cosce, ginocchia, polpacci e caviglie. Con drosera ramentacea, pianta carnivora che scioglie gli accumuli di adipe. **Lipo gel drenante gambe, Byotea, € 24,00.**
- 3- Azione snellente urto, con un'alta concentrazione di ingredienti che riducono gli accumuli adiposi. **Siero zone ribelli, Somatoline Cosmetic, € 39,90.**

