

I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

La camminata veloce combatte la cellulite • Rughe: ginnastica facciale • Quale crema corpo

Mi consiglia una buona attività fisica che mi aiuti a combattere la cellulite?

Greta

Se praticata in maniera costante e per almeno cinquanta minuti, la camminata veloce è una tra le migliori attività fisiche per cercare di contrastare la cellulite. Si tratta di un esercizio che è praticamente effettuabile da qualsiasi persona, senza alcuna necessità di avere una preparazione atletica. La camminata risulta utile per agire in modo positivo sulla circolazione, stimolandola con delicatezza e senza troppi traumi. Se vuole ottenere dei risultati concreti, le raccomando però di praticare questo tipo di attività fisica almeno tre volte alla settimana, ancora meglio se tutti i giorni. Le suggerisco inoltre di procurarsi l'abbigliamento e le scarpe adatti, mantenendo sempre un passo costante e sostenuto mentre è impegnata nell'esercizio.

Vorrei che mi suggerisse qualche esercizio di ginnastica facciale per la fronte.

Luisa

Le consiglio di effettuare questi due semplici esercizi di ginnastica facciale, utili per contrastare la formazione di rughe in maniera del tutto naturale. Nel primo, le raccomando di alzare le sopracciglia, come per volere esprimere meraviglia, senza però corrugare la fronte in modo eccessivo. Per effettuare

questo esercizio in maniera ottimale, è necessario appoggiare gli indici delle mani sulle sopracciglia, creando un lieve contrasto di elevazione. Rispetto al numero, le suggerisco di effettuare tre serie da dieci. Come secondo esercizio, le raccomando di aggrottare le sopracciglia, come se dovesse esprimere contrarietà. Per svolgere il movimento, deve appoggiare contemporaneamente gli indici nello spazio sottostante le sopracciglia in modo tale da creare un contrasto. Anche in questo caso, bisogna effettuare tre serie da dieci.

Quale tipo di crema mi consiglia per nutrire la pelle del corpo?

Sammy

Le raccomando di applicare quotidianamente prodotti che contengano sostanze quali la fospidina, i fosfolipidi, la glucosamina, l'acido ialuronico, il burro di karité, la vitamina C, la vitamina E, i glicosaminoglicani e gli aminoacidi. Soprattutto se combinati in un'unica crema, questi principi attivi svolgono un'azione estremamente positiva per nutrire la pelle in profondità, permettendo di ottenere nel contempo altri importanti risultati, tra cui migliorare la compattezza e l'elasticità. Simili prodotti sono inoltre utili per intervenire sugli inestetismi caratteristici della cellulite oltre che per evitare l'eccessiva disidratazione cutanea, che si manifesta in seguito all'esposizione al sole.

I segreti di una PELLE da star
di Antonino Di Pietro

Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

La camminata veloce combatte la cellulite
• Rughe: ginnastica facciale • Quale crema corpo

Mi consiglia una buona attività fisica che mi aiuti a combattere la cellulite?
Greta

Se praticata in maniera costante e per almeno cinquanta minuti, la camminata veloce è una tra le migliori attività fisiche per cercare di contrastare la cellulite. Si tratta di un esercizio che è praticamente effettuabile da qualsiasi persona, senza alcuna necessità di avere una preparazione atletica. La camminata risulta utile per agire in modo positivo sulla circolazione, stimolandola con delicatezza e senza troppi traumi. Se vuole ottenere dei risultati concreti, le raccomando però di praticare questo tipo di attività fisica almeno tre volte alla settimana, ancora meglio se tutti i giorni. Le suggerisco inoltre di procurarsi l'abbigliamento e le scarpe adatti, mantenendo sempre un passo costante e sostenuto mentre è impegnata nell'esercizio.

Vorrei che mi suggerisse qualche esercizio di ginnastica facciale per la fronte.
Luisa

Le consiglio di effettuare questi due semplici esercizi di ginnastica facciale, utili per contrastare la formazione di rughe in maniera del tutto naturale. Nel primo, le raccomando di alzare le sopracciglia, come per volere esprimere meraviglia, senza però corrugare la fronte in modo eccessivo. Per effettuare

Quale tipo di crema mi consiglia per nutrire la pelle del corpo?
Sammy

Le raccomando di applicare quotidianamente prodotti che contengano sostanze quali la fospidina, i fosfolipidi, la glucosamina, l'acido ialuronico, il burro di karité, la vitamina C, la vitamina E, i glicosaminoglicani e gli aminoacidi. Soprattutto se combinati in un'unica crema, questi principi attivi svolgono un'azione estremamente positiva per nutrire la pelle in profondità, permettendo di ottenere nel contempo altri importanti risultati, tra cui migliorare la compattezza e l'elasticità. Simili prodotti sono inoltre utili per intervenire sugli inestetismi caratteristici della cellulite oltre che per evitare l'eccessiva disidratazione cutanea, che si manifesta in seguito all'esposizione al sole.

Tassa rifiuti: si può avere una riduzione per le seconde case usate saltuariamente

Consigli ECRH