



zumba *per combattere la cellulite*

PERCHÉ FUNZIONA

Come qualsiasi altra attività a suon di musica mette in moto la circolazione rallentata dalla cellulite, dà tono e, in più, regala buonumore.

«L'attività aerobica stimola la circolazione e questo è utile per tenere sotto controllo la cellulite, inestetismo che si lega sempre a difficoltà circolatorie» spiega Di Pietro. Si può quindi sfruttare al meglio la lezione in palestra applicando sia prima che dopo un trattamento anticellulite che, proprio grazie al miglior fluire del microcircolo, penetra prima e dà subito risultati.

«Attenzione: sudando in palestra, la pelle può perdere il suo naturale equilibrio idro-lipidico» continua Di Pietro. Il segreto sta ancora una volta nel non dimenticare un prodotto idratante nella sacca dello sport: si mette dopo la doccia e se si sceglie un olio anche prima di passare sotto il getto per proteggere la pelle dal calore dell'acqua che la inaridisce ancora di più.

Alberta Mascherpa