

BELLEZZA

Un programma a 360 gradi  
per riscoprire al rientro un corpo  
più snello e armonioso

# thin dream

**B**uoni propositi? Non solo all'inizio dell'anno. Anche a settembre **scatta la voglia di cambiare**. Davanti allo specchio il desiderio è in genere uno solo: ritrovare un **fisico armonioso**, modellato nei punti critici, tonico lungo tutto il profilo.

**ripartire con il piede giusto**  
**Inutile recitare il mea culpa** se si è indugiato nei piaceri della gola e del riposo; meglio darsi da fare e inaugurare il mese con un **programma di remise en forme**. Semplici gli ingredienti del successo: qualche **attenzione a tavola**, un po' di movimento per riprendere tono e una scelta calibrata dei cosmetici per approfittare al massimo delle loro virtù rimodellanti.

## DI NUOVO TU?

«Il dato certo è che la cellulite è un problema serio: se la si affronta con superficialità peggiora fino ad arrivare alla "sclerosi interstiziale", con gli avvallamenti tipici della pelle a materasso» spiega la dottoressa Mariateresa Grecchi, medico estetico, omotossicologa e direttrice del centro di Medicina della Bellezza Viso e Sorriso a Verona. A settembre è opportuno decidere per un'azione globale contro rotondità, cedimenti e pelle disomogenea. «Il consiglio è quello di mettere in atto un programma completo che inizia con la dieta e il movimento per completarsi con gli integratori, i cosmetici ed eventualmente con trattamenti di medicina estetica» continua l'esperta.

