

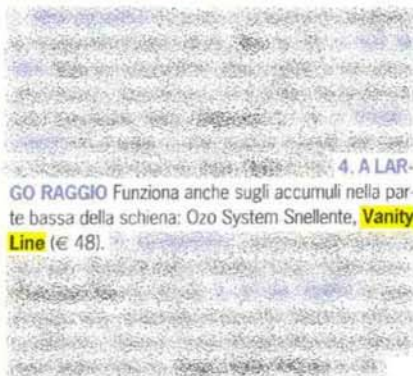


glutei

**Il punto debole** Il tuo problema non ha nulla a che vedere con la cellulite, né tantomeno con i chili di troppo. Il rilassamento dei muscoli che sostengono il sedere dipende piuttosto dalla vita sedentaria e dallo scarso movimento, che causano un progressivo appiattimento del tuo "lato B".

**La buona notizia** Per un derriere favoloso punta su un gel o uno spray lifting specifico per la zona e programma 10 minuti di attività 3/4 volte alla settimana. È sufficiente chiedere aiuto alle pedane vibranti domiciliari o da palestra che, potenziando l'intensità degli esercizi, ne accorciano i tempi (per info: [www.lepedanevibranti.it](http://www.lepedanevibranti.it)). In più, prova le nuove infradito che mentre camminano tonificano gambe e glutei: si chiamano FitFlop, le trovi su [www.thefitflop.com](http://www.thefitflop.com) e costano € 59. Provare per credere.

**Ottime abitudini** Fai attenzione alla postura: camminare con le spalle dritte e gli addominali in leggera tensione, infatti, aiuta i muscoli a lavorare al meglio, glutei compresi. In più, durante lo shopping, abituati ad appoggiare sempre l'intera pianta del piede, dal tallone alla punta. E, ogni volta che sei seduta alla scrivania o in auto, contrai i muscoli del fondoschiena, tieni la posizione dieci secondi, poi rilassa.



4. A LARGO RAGGIO Funziona anche sugli accumuli nella parte bassa della schiena: Ozo System Snellente, Vanity Line (€ 48).

Per sollevare il fondoschiena prova l'elettrostimolazione: mobilita i grassi, modella i muscoli e rassoda i tessuti

FOTO DI JAM RICKERS, FOLIO © COM. STILL LIFE DI FILIPPO REBAOLI