



[HOME](#) [CONTATTI](#) [INFO E PRIVACY POLICY](#)

Prova costume: i miei consigli per superarla con serenità
Postato il 28 giugno 2019 di [vanityinmilan](#)

In forma per l'estate con una crema effetto tensore riepitelizzante

Come prepararsi alla prova costume

Si avvicina il momento della prova costume che, seguendo semplici accorgimenti e piccole strategie, potremo superare senza farci prendere dall'ansia.

Il segreto è porsi obiettivi realizzabili, fissare dei piccoli risultati da raggiungere serenamente e progressivamente mese dopo mese fino all'arrivo delle tanto desiderate vacanze al mare.

Il giusto mix tra alimentazione equilibrata, attività fisica e prodotti cosmetici con formule drenanti, riducenti e ad effetto tensore, accompagnati da una sana dose di pazienza e costanza, può aiutare ad arrivare in forma alle vacanze estive.



Alimentazione

Spesso i chili di troppo accumulati durante l'inverno sono la conseguenza di una vita sedentaria, dell'assunzione di cibi calorici e a di un'alimentazione poco controllata. Per questo la prima mossa da adottare è il cambiamento delle abitudini, soprattutto alimentari.

Cosa fare per arrivare in forma alla prova costume?

- Bere tanta acqua per idratarsi e depurarsi dalle tossine.
- Limitare le bibite gassate, zuccherate e alcoliche.

-Bere tisane specifiche, estratti, centrifugati e frullati di frutta e verdura che depurano l'organismo e sgonfiano i tessuti

- Evitare cibi grassi e fritti;
- Limitare i cibi lievitati come pizza e pasta con una preferenza per grano saraceno, mais, riso e cereali come il farro e la quinoa
- Consumare molte fibre per depurare l'organismo.

Attività fisica

All'alimentazione va associato un allenamento costante, focalizzato su dimagrimento e tonificazione: esercizi che uniscano il lavoro aerobico a quello di forza, attivando il metabolismo e migliorando la forma fisica.

Risulta utile nuotare e fare ginnastica in mare o in piscina, almeno due volte alla settimana: la pressione dell'acqua infatti esercita un massaggio circolatorio che, unito al movimento, dà risultati eccellenti in termini di tonicità dei tessuti e contro la ritenzione idrica.

Fa bene anche camminare a passo sostenuto, possibilmente tutti i giorni o a giorni alterni, per almeno 20 minuti.



Crema riducenti e anticellulite effetto tensore

Se a questi accorgimenti si aggiunge l'utilizzo di prodotti di bellezza specifici per ridurre, tonificare e affinare la silhouette allora sarà più facile superare la prova costume.

Si tratta di creme riducenti e anticellulite ad effetto tensore che perfezioneranno i risultati ottenuti tramite l'attività fisica e l'alimentazione.



Fluido Concentrato Adi Tonic Body Mascia Brunelli

Nella mia strategia per arrivare in forma alle vacanze estive ho inserito l'applicazione di Adi Tonic Body di Mascia Brunelli (150 ml, € 45.00), fluido concentrato per il trattamento cosmetico dell'adiposità localizzata.

Con 70 anni di esperienza nel settore medicale, Mascia Brunelli Spa ha recentemente lanciato la linea corpo di prodotti volti a drenare e tonificare la pelle rendendola perfetta in vista dell'estate e della prova costume.



Adi Tonic Body è un fluido concentrato ad alta penetrazione con una formulazione ricca di principi attivi di origine naturale che lavorano in sinergia: Glaucina e Bluperum Chinesis + Caffaina ad esempio stimolano la lipolisi e riducono l'adiposità localizzata, l'olio di Jojoba, il Burro di Karité e l'Olio di semi di Mandorle Dolci hanno proprietà nutrienti, antiossidanti ed emollienti, il Nicotinato di Mentile riattiva il microcircolo cutaneo.

Con questi ingredienti selezionati questo trattamento cosmetico dell'adiposità localizzata agisce dall'interno modellando i contorni del corpo.

Consiglio l'applicazione del fluido mattina e sera con un leggero massaggio fino al perfetto assorbimento.

La pelle risulta visibilmente vellutata, liscia e compatta; con un uso costante Adi Tonic Body di Mascia Brunelli favorisce il riassorbimento dell'adiposità localizzata, il miglioramento del microcircolo cutaneo e la ridefinizione della silhouette, donando una sensibile riduzione degli accumuli adiposi e una visibile tonicità.

Se cercate un prodotto dall'effetto tensore, tonificante e snellente questo farà al caso vostro!

Vi consiglio di visitare il sito ufficiale Mascia Brunelli Cosmetics www.masciabrunelli.com/ dove fino al 31 luglio potrete usufruire dello sconto del 30% inserendo nel carrello il mio coupon MBManuela. Il codice promozionale permette di ottenere uno sconto su tutti i prodotti Mascia Brunelli e di usufruire della spedizione gratuita.

Adesso sono curiosa...voi come state affrontando la prova costume?

