

# *Gambe così* **NON SI IMPROVVISANO**

...MA NON È DIFFICILE AVERLE. SAMANTA TOGNI, LA PIÙ SEXY MAESTRA DI "BALLANDO", CI SPIEGA COME: ALIMENTAZIONE, IDRATAZIONE, MOTO E MASSAGGI. E POI LA TERAPIA DEL PIEDE NUDO E COME BATTERE L'AFA

**PRIMA MOSSA: ARTI IN SU**

Uno dei primi accorgimenti per avere gambe leggere e toniche è stare attente alla circolazione. A questo scopo è utile fare un po' di movimento, per esempio sollevare le gambe verso l'alto come fa Samanta. Questo esercizio aiuta a sgonfiarle. Da non dimenticare l'idratazione: occorre bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.



**VENERE D'ESTATE**  
 Roma. Samanta Togni, 37 anni, bellissima testimonial del nostro Dossier Benessere, in tutta la sua prorompente sensualità. «Da sempre curo il mio benessere con il movimento e un'alimentazione attenta». (Foto Alessandro Rabboni).

di Sabrina Bonalumi

**C**hi non ha corso durante l'anno, chi non ha fatto grande attività fisica rincorre adesso la linea perfetta. Soprattutto perché, con il caldo e con la prova bikini che incombe, essere snelli e avere gambe toniche e scattanti da esibire è il primo obiettivo. Inutile sottoporsi a estenuanti *tour de force* o a diete last minute che magari sgonfiano, ma non nelle zone desiderate. Meglio seguire da subito un percorso più lungo ma capace di garantire risultati più duraturi. E impostare, da qui al futuro, un nuovo modo di concepire la bellezza e il benessere del corpo.

«La costanza e qualche piccolo sacrificio sono alla base di ogni percorso per migliorare il proprio fisico. Ma dopo i primi traguardi raggiunti tutto diventa più sem-

plice e la strada scorre rapida in discesa», racconta Samanta Togni, ballerina professionista, star di *Ballando con le stelle*, modella d'eccezione (ed eccezionale!) di questo nostro prezioso vademecum per avere gambe all'altezza di ogni situazione. Come le sue! Per noi posa e fa esercizi semplici, adatti a tutte, con l'aiuto di Gianluca Ricci, personal trainer di Roma, che ci svelerà quali sono i movimenti per ritrovare in poco tempo silhouette e gambe affusolate. Ma attenzione: per avere risultati rapidi, oltre al moto bisogna stare attenti a quali cibi inserire nell'alimentazione quotidiana. «Ho sempre avuto cura del mio corpo, e non parlo solo della parte esteriore. Ho iniziato con la danza a tre anni e a oggi, che ne ho 37 anni, non mi sono mai fermata», racconta Samanta, muovendo sinuosa gambe che non conoscono imperfezio- ▶

**MIGLIO, MELO, ORTICA:  
 ECCO IL TRIS DI RINFORZO**



Quando i capillari in evidenza sono un problema, e quando si avvertono disturbi agli arti inferiori, **VEN-MECH** di Mech, dectopirico per le gambe (22 €).

Per il benessere di gambe gonfie e dolenti, **DESTASI FORTEVEN** di Pool Pharma (18 €) favorisce il drenaggio dei liquidi.



È praticissimo l'integratore da bere **ERBAVEN POCKET DRINK** di ESI (13 €) al piacevole gusto di limone. Utile in caso di gambe affaticate e pesanti.

**BIO DRAIN** di New Nordic favorisce l'eliminazione delle scorie e delle tossine (da 34,95 €).



Per recuperare il benessere e la leggerezza della gambe, **DETOXINE SNELLE** di Ortis Laboratoires (24,70 €).

Con estratti integrali a base di frutta e verdura: depura dell'organismo, **HESTRATTO DETOX MULTIVEGETALFRUIT** di Pool Pharma (17,50 €).



Favorisce la funzionalità del microcircolo e allevia la sensazione di gambe pesanti, **FITOCENTELLA** di Solgar (28,60 €).

**EUVENOL FORTE** di Named (19,95 €) con Bioflavonoidi è utile per il trofismo del microcircolo.

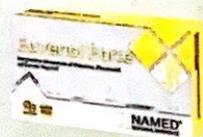


Foto: Romina Cavonni, Capelli: Shempoo Hair Stylist Emma Nicol, Braising Alan. Location: il ristorante MIA Degliabbi Roma. Costumi: Raffaello D'Angelo.

# dossier **BENESSERE**



**SLANCIO**  
Il personal trainer Gianluca Ricci, 29 anni, aiuta Samanta a eseguire lo slancio. Partendo in quadrupedia, una gamba resta piegata con ginocchio a terra, l'altra fa uno slancio a pomba tesa. L'esercizio, reso più efficace dall'uso dell'elastico blu, allunga e tonifica il quadrupiede.

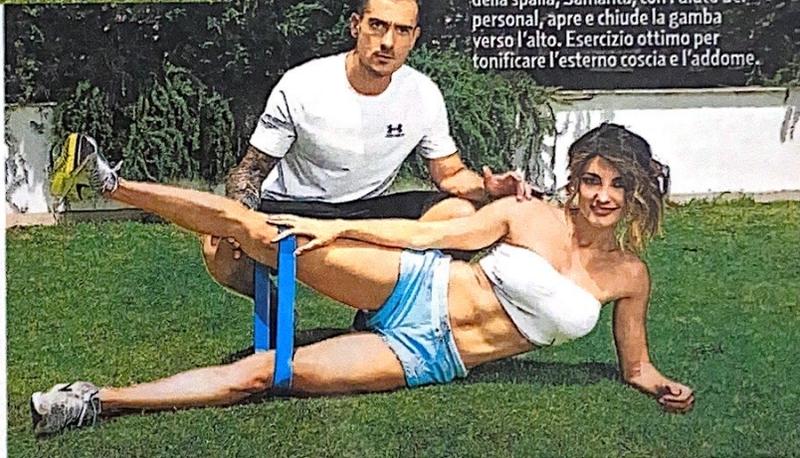


**COSCE PIÙ SODE**  
La star di Ballando esegue un piegamento delle gambe a 90 gradi, facendo resistenza mediante un elastico. Mantenendo questa posizione farà dieci passi laterali a destra e poi a sinistra. Questo esercizio rassoda i glutei, allunga i muscoli, tonifica le cosce.

ni, dono di madre natura forgiato da esercizio praticamente quotidiano. «Oltre al ballo, pratico almeno cinque volta a settimana un allenamento funzionale, che si basa sull'esecuzione di esercizi che cercano di riprodurre i movimenti che il corpo esegue abitualmente, senza utilizzare pesi e macchinari. Grazie a questo nuovo modo di concepire il movimento, che dura circa 45 minuti ed è a corpo libero, ho definito i muscoli degli arti, senza gonfiarli, e ho affilato il fisico. Inoltre, questa sequenza rapida di esercizi aiuta a riattivare il metabolismo», racconta la ballerina che, per tutta l'estate, farà brevi tutorial di danza all'interno del programma *Quelle brave ragazze* su Raiuno. «Mi piace avvicinare la gente alla danza, insegnare a muovere il corpo con consapevolezza e allegria. Ballare fa bene alla linea ma anche moltissimo all'umore», dice la Togni, che da sempre porta avanti la sua crociata contro la vita sedentaria. «Fare regolarmente attività, in palestra o ancora meglio all'aria aperta, consente di mantenere tonica la muscolatura, combattendo il ristagno dei liquidi, colpevole di quei cuscinetti di cellulite così antiestetici. E aiuta a tenere l'ago della bilancia sotto controllo. Io diffido di chi

**«I PECCATI DI GOLA? SONO AMMESSI, MA CON MISURA»**

dice: «Sono magra, mangio di tutto e non faccio sport», ride. «Magari da ragazzini si può beneficiare di un metabolismo veloce che brucia ogni cosa in pochissimo tempo. Ma, crescendo, ahimè, le cose inevitabilmente cambiano...». Samanta ammette che



**APRI E CHIUDI DIECI VOLTE**  
Seduta su un fianco, con il gomito piegato e appoggiato a terra, mantenendo la linea della spalla, Samanta, con l'aiuto del personal, apre e chiude la gamba verso l'alto. Esercizio ottimo per tonificare l'esterno coscia e l'addome.

per avere e mantenere la forma sta molto attenta all'alimentazione. «Innanzitutto bisogna bere molto, almeno un litro e mezzo di acqua al giorno: elimina le tossine e rende la pelle elastica e luminosa. Per chi le ama, sono ottime le tisane serali: idratano e rilassano. Io, per esempio, adoro quelle drenanti al finocchio, alla melissa e alla liquirizia. Consiglio abbondante verdura, cotta e cruda, e frutta, come ananas, ciliegie, melone bianco, anguria e banane, anche se sono un po' zuccherine. Ottima la verdura a foglia larga: spinaci, broccoli, i super drenanti rucola, cicoria, finocchi, cavolfiori, asparagi, peraltro ricchi di potassio e magnesio. Depurano bene essendo poveri di sodio, nemico giurato della ritenzione». Mentre parla, Samanta estrae il suo segreto di bellezza: le mandorle non spellate. «Sono poco caloriche, proteiche e

piene di fibre. E gustosissime. Ne mangio almeno 5 al mattino e altrettante durante il giorno come spuntino», spiega.

Peccati di gola? «Raramente, qualche gelato alla frutta», confessa. «Ma, talvolta, fare con moderazione strappi alla regola può far bene anche all'umore».

Senza esagerazioni, però: perché i dolci, i cibi ricchi di zuccheri, i grassi hanno eccessive calorie e portano ad accumulare adiposità sulle gambe. Lo stesso vale per i cibi troppo salati: insaccati in primis. E va evitato un regime con troppi carboidrati, cibi lievitati, condimenti e intingoli. Uniche concessioni: olio extravergine a crudo e aceto. Al posto del sale, molto meglio le spezie. C'è un consiglio da osservare? «Camminare, possibilmente dopo pranzo. È il primo toccasana per le gambe. L'ideale è farlo per almeno 25/30 minuti, a passo spedito, con scarpe basse, ▶

# dossier **BENESSERE**

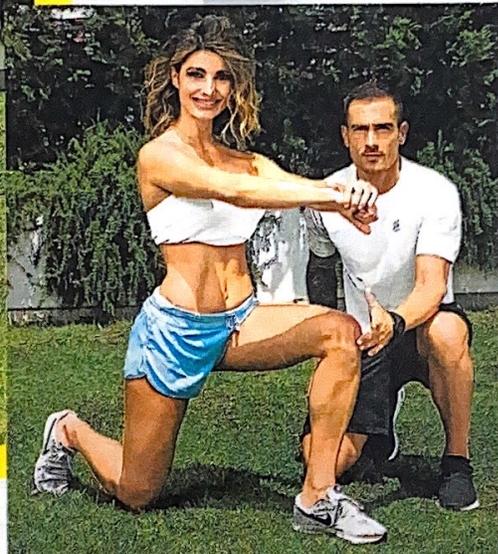


## **VAI DI SQUAT**

Samanta esegue una serie da 15 ripetizioni di squat, ossia piegamenti delle gambe a 90 gradi. La schiena è dritta e le ginocchia non superano la punta dei piedi. Le braccia sono distese davanti al corpo. Ideale per tonificare tutti i muscoli delle gambe.



**AFFONDO**  
Samanta e Gianluca eseguono una serie da dieci di affondi, sfruttando l'altezza di un gradino. Esercizio da effettuare preferibilmente se siete un po' allenati: ottimo per allungare la parte del flessore e del quadricipite.



## **QUASI IN PREGHIERA**

Samanta fa un affondo senza far leva sulle altezze (vedi sopra). Il suo ginocchio posteriore sfiora l'erba, l'altro è piegato a novanta gradi. Glutei e flessore di ferro. Il personal coordina bene il suo movimento, che le porterà beneficio al quadricipite e renderà di marmo i glutei.

comode. Già dopo venti giorni si vedranno risultati a occhio nudo», racconta il personal trainer Gianluca Ricci. «Anche abbandonare l'ascensore e fare invece le scale a piedi è utile e alla portata di tutti. Salire i gradini con ritmo migliora il metabolismo e la resistenza dei muscoli. Per i più allenati, il gradino può diventare anche uno strumento per fare step, affondi, piccoli saltelli».

Ricapitolando: dieta, esercizio fisico, idratazione, magari abbinati a prodotti drenanti e capsule depurative. Ma c'è anche un risvolto più soft, comunque efficace, per sciogliere e assottigliare le gambe, levigando la pelle: i massaggi. Che hanno due poteri: rilassante e stimolante per il sistema linfatico, che aiuta a eliminare scorie e tossine, con effetto sgonfiante.

«Ne ho praticati di linfo-drenanti in una fase della mia vita in cui, per piccoli sbalzi ormonali, ero un po' gonfia. Mi hanno aiutata a drenare, modellando bene le gambe», racconta Samanta. «Io li trovo ottimi anche durante il periodo premenstruale, in cui di solito si è più gonfie e la ritenzione può essere più evidente».

Il più soft di tutti è il massaggio con gli oli essenziali. Per sgonfiare le gambe è otti-

mo il massaggio con olio di mandorle dolci, jojoba, cocco o girasole, al quale si aggiungono gocce di olio essenziale di rosmarino o lavanda. A parte il sollievo immediato e il profumo della pelle, si avvertirà subito un senso di leggerezza. Ottimi i fanghi anticellulite di argilla, magari tiepidi, applicati sul corpo per almeno 30 minuti, meglio se dopo uno scrub sotto la doccia per rimuovere le cellule epidermiche «vecchie».

Oggi anche la tecnologia è alleata della bellezza delle gambe. Si è evoluta e ha trovato sistemi eccellenti e risolutivi per gli inestetismi più frequenti. «Esiste la radiofrequenza, un apparecchio che sfruttando una frequenza di onde drena l'acqua nei tessuti, compatta la pelle e migliora la circolazione. Sono sufficienti venti minuti a zona ed è gradevole», spiega Laura Sacerdoti, direttrice e proprietaria dell'Istituto di estetica medica San Celso di Milano. «Poi c'è anche l'elettroporazione: una metodica che attraverso la ionoforesi (tecnica per la veicolazione transdermica di sostanze) e la ginnastica passiva dà ottimi risultati. Men-

tre si fa ginnastica, fase durante la quale l'operatrice sceglie muscolo per muscolo quale tonificare, si fa penetrare il principio attivo più indicato, drenante, tonificante, scioglie adipe o anticellulite, per 20 minuti a zona». Intramontabile ed efficientissima è la pressoterapia, ossia i gambali che fanno il linfo-drenaggio, ai quali si associano, a seconda delle esigenze, fanghi o oli essenziali per adipe o cellulite, il tutto per la durata di 45 minuti», spiega la Sacerdoti, e fa luce su alcune novità. «Da un paio d'anni esiste un trattamento alla fosfatidilcolina (principio attivo che scioglie l'adipe). È un impacco che viene applicato impacchettando con cartene, foglio di plastica leggerissimo, la parte da trattare. In una decina di seduta riduce i tessuti adiposi. E poi c'è l'Onda dinamica che all'interno di un manipolo contiene quattro tecnologie: radiofrequenza (drena e tonifica), cavitazione (sbriciola cellule adipose), luce pulsata (per migliorare la pelle in superficie), vacuum terapia (migliora tessuto superficiale e circolazione). Con 20 minuti a zona due volte alla settimana si hanno risultati eccezionali». Provare per credere...

Sabrina Bonalumi

**I FANGHI  
DI ARGILLA  
TIEPIDI  
LAVORANO  
SULLA  
CELLULITE**