

# GUIDA CINICA ALLA CELLULITE

Il libro che dice tutta la verità sui 'buchi rosa'  
(oltre le leggende metropolitane e slogan accattivanti)

“Per difendervi dalle favole, in questa *Guida cinica alla cellulite*, scritta da Cristina Fogazzi alias Estetista Cinica insieme a un vero esperto, il dottor Enrico Motta, troverete un po' di fisiologia, qualche lezione teorica, un test di autodiagnosi e le tante agognate soluzioni (esistono, evviva, esistono!).” Così recita il risguardo di copertina del libro.

223 pagine da leggere tutto di un fiato. **Un libro profondo come un saggio, intrigante come un romanzo e divertente come un fumetto, grazie anche alle pirotecniche illustrazioni di Enrica Mannari.**

In sintesi **i tanto temuti 'buchi rosa' dopotutto non sono buchi neri.**

Per cominciare c'è chi con la ciccia paga l'affitto, ha aperto un blog, ha scritto un libro, come dichiara Cristina Fogazzi con la sua inconfondibile verve ironicamente consolatoria.

C'è chi – la maggior parte delle donne – crede di avere la cellulite, ma in realtà si tratta solo di **fake**, dalle mille facce: l'organizzazione sottocutanea del grasso tipica del corpo femminile, un semplice cedimento dovuto alla diminuzione del collagene dovuto alla menopausa. E ancora riassicura Cristina: *“i buchi sulle chiappe contratte, soprattutto quelli vicini al solco che divide i glutei in due chiappe, sono dovuti alla disposizione dei tendini”*.

La questione vera, alla base di tutto, è che bisogna **conoscere il nemico**, per capire chi è e usare la strategia giusta per annientarlo. Ma si sa la guerra non fa per noi donne! Ci annoia. Noi conquistiamo con sorrisi, sagacia e grande competenza: questo ci diverte.

Ecco la *Guida cinica alla cellulite*, che dispensa seri consigli e informazioni utilissime in tono ironico e cinico.



**Non ci nasconde nulla:** *“secondo recenti studi chi è stato grasso, avendo un ricco patrimonio di adipociti sgonfi, sentirebbe maggiormente questo stimolo, anche se è riuscito a dimagrire”* ...e siamo solo a pagina 18!

*“...quel chilo che manca sulla bilancia dopo una lezione di spinning è acqua. Mi dispiace”* incalza Enrico Motta, chirurgo estetico, alias Doc.

*“non esistono diete miracolose per perdere peso sull'addome o sulle cosce, esattamente come non esistono esercizi di fitness che bruciano il*

*grasso in modo localizzato.”*

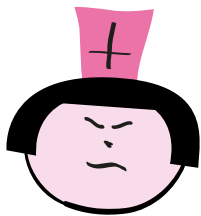
*“L'acqua non elimina l'acqua.”*

*“NO, andare a correre non elimina la cellulite.”*

Essere grassa non è essere gonfia (al gonfiore è dedicato il capitolo 4: illuminante).



Spietata, ma realista con una forte carica consolatoria.



### POLPETTINA:

forma dell'estetista cinica a 5 anni

La Guida ci insegna a **'lottare con consapevolezza ed efficacia'** e ad **accettarci rifulendo da modelli imposti e soprattutto lontani da quello che siamo**. L'estetista Cinica è stata una bimba non esile e ora è una "mela" e ha un coefficiente superiore a 0,67. Lo possono calcolare tutte le

lettrici: la Guida offre **test di autovalutazione molto realistici, facili, immediati, geniali**.

Ad esempio per stabilire con scientifica precisione se siamo pera o mela bisogna dividere la misura della vita per la misura dei fianchi. Il frutto a cui assomigliamo è un carattere sessuale secondario e viene stabilito da alcuni perfidi geni, come insegna il coautore.

Cristina e Enrico ci guidano a scoprire qual è la nostra struttura corporea, *"perché voglio che vi rendiate conto che non esiste un peso forma uguale per tutte, così come non esiste una taglia 42 uguale per tutte."*

Basta un metro – che troverete nella Guida –, il vostro polso e una calcolatrice, per sapere se siete longilinee, brevilinee o normolinee.

Basta un fondotinta e il vostro piede per capire se il vostro appoggio plantare è difettoso e non permette che il sangue e la linfa vengano pompate a sufficienza verso l'alto.

**Al test cinico per eccellenza per risolvere la P.E.F.S. (nome scientifico della cellulite, Pannicolopatia Edemato-Fibro-Sclerotica) è dedicato il capitolo 8. Ma "non fate il test quando avete litigato col fidanzato/marito/amante, che poi buttate il libro contro il muro e insultate me che non c'entro niente."** raccomanda l'autrice.

Intuitivo, diretto, con icone essenziali che servono poi come parametri per definire le soluzioni su misura per ognuno perché: le soluzioni esistono, eccome se esistono.

Non mancano alla fine alcune ricette firmate GnamBox.

## GUIDA CINICA ALLA CELLULITE

Cristina Fogazzi, Enrico Motta

Ed. Mondadori

Pag 223

Prezzo euro 14,90



### UFFICIO STAMPA

OTTO milena camparada – alessandra beretta

m.camparada@ottoidee.it - a.beretta@ottoidee.it

+39 02 45395861

## RISGUARDO DI COPERTINA

La cellulite è una malattia.” “La cellulite non è una malattia.” “La cellulite viene perché prendi la pillola.”

“La cellulite viene perché sei dell’Acquario con ascendente Vergine.”

“La cellulite non viene agli uomini ma a mio cugino sì.”

“Tutte hanno la cellulite.”

Potrei continuare all’infinito a elencarvi le sciocchezze che ho sentito dire in anni di luminosa carriera come “guerriera della cellulite”.

Visto che ero stufo di litigare sui social network, ho deciso di scrivere un libro che spiegasse davvero tutto quello che c’è da sapere sulla cellulite e desse alle donne gli strumenti per muoversi in un mondo farcito di slogan accattivanti e leggende metropolitane.

Perché noi donne siamo sicuramente sensibili quando si parla del nostro cuore, ma lo siamo ancor di più quando si disserta sulle nostre cosce e siamo più propense a credere ai miracoli antigrasso che al principe azzurro. Per questo è nata l’Estetista cinica, un mix di ironia e consapevolezza per dare alle cose (e alle cosce) il giusto peso.

Per difendervi dalle favole, in questa Guida cinica alla cellulite, scritta insieme a un vero esperto, il dottor Enrico Motta, troverete un po’ di fisiologia, qualche lezione teorica, un test di autodiagnosi e le tante agognate soluzioni (esistono, evviva, esistono!).

*L’Estetista Cinica*

## BIOGRAFIE

*Cristina Fogazzi ha 41 anni ma li porta benissimo. È conosciuta online come “l’Estetista Cinica”. Ha un centro estetico a Milano dal 2010. È a dieta tutti i lunedì. Ama l’arte contemporanea e David Foster Wallace.*

*Enrico Motta è chirurgo plastico con master in chirurgia estetica e in medicina estetica, discipline alle quali si dedica con passione e rigore da sempre. Nel 2014 fonda l’Istituto Chirurgico Palazzo Manzoni. Da tempo immemore discute con l’Estetista Cinica di estetica e di arte contemporanea.*

*Enrica Mannari, che ha illustrato questo libro, è nata sul mare e ci vorrebbe anche morire. Disegna da sempre. Vive con la valigia sul letto. Dopo aver incontrato l’Estetista Cinica la sua vita è cambiata: ha capito che non serve bere due litri d’acqua al giorno per combattere la cellulite.*

[estetistacinica.it](http://estetistacinica.it)

[www.facebook.com/EstetistaCinica](https://www.facebook.com/EstetistaCinica)

# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	5
<b>DI COSA PARLIAMO QUANDO PARLIAMO DI GRASSO CORPOREO</b>	
1. Conosciamo il nostro nemico ( <i>capitolo in cui parliamo di grasso, di gioielli e dell'eterna questione delle differenze uomo-donna</i> )	9
2. Organizzazione strategica del nemico ( <i>capitolo in cui capiamo che sotto la nostra pelle c'è più traffico che sul grande raccordo anulare</i> )	25
3. Geopolitica del nostro nemico ( <i>capitolo in cui capiamo che non abbiamo tutte la stessa forma e quindi è inutile ostinarsi a vestire come le fashion blogger</i> )	41
<b>CELLULITE O NON CELLULITE, QUESTO È IL DILEMMA</b>	
4. Mi sento gonfia ( <i>capitolo in cui analizziamo la frase che tutte ripetiamo con più convinzione di qualsiasi dichiarazione d'amore</i> )	63
5. La cellulite, quella vera, e tutte le cose che non sono cellulite ( <i>capitolo in cui vi troverete a contatto con foschi scenari e parole incomprensibili ma dal quale imparerete che no, non tutte le donne hanno la cellulite</i> )	93



6.	Impara a riconoscere i vari stadi di cellulite e diventa la più temuta della spiaggia ( <i>capitolo in cui diventerete delle super esperte di diagnosi della zona cosce/glutei</i> )	107
7.	Perché a me? ( <i>capitolo in cui parliamo di colpe e assoluzioni e dopo il quale finalmente farete pace con la vostra mamma</i> )	127
<b>TEST DI AUTOVALUTAZIONE CINICO E REALISTA</b>		
8.	Test ( <i>Basta anatomia!</i> )	141
<b>SCONFIGGERE IL NEMICO O IMPARARE A CONVIVERCI</b>		
9.	Do It Yourself! ( <i>capitolo in cui capiamo cosa possiamo fare da sole, a casa, contro la nostra cellulite cercando di non buttare tempo e denaro e soprattutto di non imbrattare irrimediabilmente le piastrelle del bagno con fanghi e alghe</i> )	153
10.	Il luccicante mondo delle soluzioni medico-estetiche ( <i>capitolo nel quale tentiamo di mettere un po' d'ordine nel caos dei trattamenti proposti con accattivanti fotografie "prima" e "dopo" di sederi con slip poco fashion</i> )	179
	Le ricette di Gnam Box	215
	<b>CONCLUSIONI</b>	222