

DIVA BEAUTY

Un aspetto fresco e radioso anche dopo gli "anta"?

La soluzione arriva da un programma cosmetico mirato, abbinato a fitness antirughe e cibi anti-età

Strategie antiage GIOVANE PER SEMPRE

di Paola Vacchini

Zigomi pieni e sodi, guance rimodellate e compatte, ovale più giovane. Il cosmetico ad hoc è Volumizzante Zigomi di Pupa (€ 33,00).

Alimentazione corretta, buone abitudini. E poi un programma fitness settimanale, una routine beauty quotidiana, una serie di trattamenti almeno una volta al mese. Per mantenersi giovani le regole sono sempre quelle. Per accelerare e amplificare i risultati sono preziosi gli accorgimenti e le astuzie suggeriti da dermatologi ed esperti beauty. ►►

Abito monospalla, Vanda Catrucci.

Antiossidante è la **parola magica** anti-età. È presente in **cosmetica** e in alcuni **alimenti**

Una routine quotidiana

Pulizia, idratazione e protezione solare. La routine per mantenere giovane la pelle del viso comincia così.

«Bisogna prestare grande attenzione all'igiene quotidiana», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**, docente al master di Medicina estetica all'Università di Pavia e alla Scuola superiore di Medicina estetica Agorà di Milano. «Il primo gesto anti-age è una detergenza adeguata, ma non aggressiva, con gel o crema di mattina e latte-tonico la sera. Poi, un leggero esfoliante una volta la settimana. Il must-have anti-age è un siero antiossidante con acido ferulico, floretina, vitamina C o E e filtro solare da applicare prima della crema da giorno. Invece per la notte: sostanze schiarenti (acido cogico e arbutina), leviganti (acidi della frutta: mandelico, citrico, glicolico) o idratanti (acido ialuronico, isoflavoni di soia) secondo età e problema della pelle».



Top, Guess by Marciano. Anello, Daniela De Marchi.

Per contrastare le antiestetiche "collane di venere", **Benefiance Neck Contour Treatment** di Shiseido (€ 79,00) rassoda e rimodella il collo. **Polveri riflettenti assicurano una pelle luminosa.**

Mangiare giovane

Seguire il giusto regime alimentare preserva la giovinezza della pelle. Il sistema ormonale, infatti, reagisce a quello che mangiamo. Gli alimenti da privilegiare sono frutti rossi, ricchi di antiossidanti; avocado (vitamina B), ottimo per il sistema nervoso e l'attività cerebrale; carote e albicocche per il betacarotene, che nell'organismo si tra-

sforma in vitamina A; mandorle, noci, nocciole (vitamine B ed E, selenio e zinco); arance (vitamina C), ottime contro i picchi di cortisolo; salmone e pesci grassi. E ancora, un cucchiaino da caffè di semi di lino nello yogurt tutti i giorni, e sei ostriche la settimana per gli Omega 3. Spinaci e verdure a foglia verde (vitamina B) per tirar su il morale, cioccolato fondente al 70% di cacao antiage. «Una corretta alimentazione bilancia zuccheri, grassi e proteine» dice **Magda Belmontesi**. «L'apporto di proteine e aminoacidi è necessario per elastina, collagene e proteine delle pelle che nutrono i muscoli. Riducete il consumo di carne rossa che contiene un 25-30% di acidi grassi sa-

Il lifting è dolce



• **Prima del ritocco del medico estetico** si può ridisegnare l'ovale rilassato e levigare le rughe in maniera soft. Si chiama Lift Advance di Dibi il trattamento in istituto che riduce visibilmente gli inestetismi dell'età dalla prima seduta.

• **Il trattamento che dura circa un'ora prevede** l'applicazione di due sieri intensivi specifici, una maschera con un complesso multivitaminico e un massaggio riposizionante. Per un'azione urto è possibile abbinare l'utilizzo di un'apparecchiatura Dibi.



1. Crème de Jour Protectrice, Haute Beauté Cheveu, di Carita (€ 27,00): protegge i capelli.
2. Skin Vivo, Lozione Reversiva Antietà di Biotherm (€ 66,50): luce e levigatezza alla pelle.
3. Age Benefit, Concentrato Rigenerante Integrale di Gattineau (€ 89,00): tono meno macchie.
4. Age Premium, Bain Substantif di Kérastase (€ 20,00): sos capelli invecchiati.
5. Retin-ox Rides Filler, Trattamento Effetto Filler Immediato Contorno Occhi e Labbra di Roc (€ 29,00): labbra e sguardo distesi.
6. Top Secrets, Base de Teint Protection Urbaine SPF 30 di Yves Saint Laurent (€ 49,00): contro i danni climatici.
7. No Surgetics Plastic Sculpt, Lifting Masque di Givenchy (€ 58,90 per 9 applicazioni): drena, modella, rassoda.
8. Linea Speciale Anti-Età, Fiale Effetto Lifting Istantaneo di Collistar (€ 26,50 6 fiale): contro segni di stress e rughe.
9. Aqualia Antiox, Elisir Antiossidante Anti-Stanchezza di Vichy (€ 30,00): azione rapida.

Lifticell Silk 1000 mg, Seta Liquida Ultra-lisciante Sericin Complex di Sant'Angelica (€ 29,90): dopo i 40 anni. Dermabrasion Anti-Age di Darphin (€ 58,00): liscia le rughe.



Top, Guess by Marciano. Anello, Daniela De Marchi.



Risvegliarsi al mattino con la pelle tesa e luminosa è la promessa di Exclusive, Intense Nuit di Lierac (€ 64,00). Contiene un neuromediatore rilassante ed estratto di alga drenante che stimolano le endorfine cutanee per un benessere visibile dalla prima applicazione.



«turi e preferite le proteine magre come uova, prosciutto, pollo e pesce».

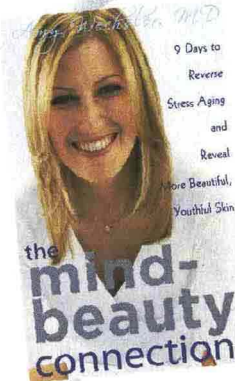
Gym per il viso

Si chiama yotox e nasce da yoga e botox. Una tecnica che unisce in sé le posizioni dello yoga, l'agopuntura, il controllo del respiro e alcuni vocalizzi per dare tono e freschezza ai muscoli del viso e del collo e rallentare la formazione delle rughe. Insomma, un effetto simile al botulino, ma assolutamente naturale. Ognuno di noi può imparare alcuni esercizi da fare a casa seguendo le indicazioni che **Annelise Hagen ha raccolto nel libro Yotox: anti-aging yoga for the face (Putnam Publishing)**. Partendo dalla fronte, il primo esercizio prevede di alzare il più possibile le sopracciglia e spalancare gli occhi. Con la punta delle dita fate una lieve pressione sulle tempie. Alternando i movimenti, si rilassano e si tendono i muscoli della fronte. Da ripetere per 30-40 volte rapidamente. Per il contorno occhi, strizzate fino a mettere in evidenza i segni d'espressione ai lati, poi schiac-

ciate l'indice sulle zampe di gallina, sollevando e abbassando le palpebre velocemente per 20-30 volte (serve a tonificare i muscoli oculari e migliorare la circolazione). Per labbra toniche e sensuali bisogna appoggiare la bocca sul palmo della mano e baciare 3 o 4 volte, senza allentare mai la pressione. Il movimento rassoda la bocca e la rende morbidissima.

Paola Vacchini

Un libro per restare giovani



***Nove giorni per contrastare i segni del tempo:** è la promessa del libro della psicologa-dermatologa newyorkese Amy Wechsler, *Mind-Beauty Connection: 9 Days to Reverse Stress Aging and Reveal More You-*

thful, Beautiful Skin.
*L'idea è quella di seguire le buone abitudini come dormire di più, proteggere la pelle, imparare a rilassarsi, passare più tempo all'aria aperta, muoversi e alimentarsi bene e, soprattutto, trovare tempo per se stesse.

STYLING Evelina La Maida. **FOTO** Paolo Pagani. **STILL LIFE** Gianni Ummarino. **HAIR & MAKE-UP** Maurizio Fiumefreddo per TWA. **TESTI** Maria Cristina Righi. **HA COLLABORATO** Chiara Padovano. **LOCATION** Angelo Caroli Day Spa per Gianfranco Ferré - Milano. **INDIRIZZI** a p. 178.