

**BELLEZZA**  
MISSIONE POSSIBILE

di Michela Duraccio e Paola Oriunno

# 10 IDEE PER ESIBIRE UN BIKINI COSÌ

Vuoi conquistare un fisico tonico e un'abbronzatura splendida come quelli della modella Alessandra Ambrosio? Ci sono piccole attenzioni da mettere in pratica anche mentre sei in vacanza. E, con i prodotti giusti, avrai un corpo al top

## Usa gli integratori rassodanti

Anche in vacanza bisogna smaltire gli accumuli di grasso o liquidi dalle zone critiche, se si vuole avere una silhouette più asciutta. «Acido linoleico e cromo sono ideali per buttar giù la pancetta ostinata dal girovita, ananas e centella non solo hanno un effetto drenante, ma rendono la pelle elastica e tonica» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa.



**Anticellulite** Compresse con ananas, centella, tè verde e semi d'uva per drenare i liquidi (Ananas Cell di Erbarnea, 12 euro 36 pz.). **Rassodante** Capsule con acido linoleico, cromo ed estratti di semi di lino per snellire la pancetta (Oenobiol Ventre Piatto Femme 45+, 24 euro 60 pz).

## Elimina il superfluo di sera

«L'acqua di mare e i raggi ultravioletti possono irritare la pelle, soprattutto se appena depilata» dice l'esperta. «Perciò, è bene usare rasoio o ceretta la sera, per dare all'epidermide il tempo di "ricostruire" il velo di acqua e grassi che la protegge in superficie ed evitare antiestetici rossori e irritazioni».

**Lenitivo** Mentre scivola sulla pelle, questo depilatore con una speciale testina fa un massaggio delicato e rilascia aloe vera, emolliente, antinfiammatoria e rigenerante. Ricaricabile, si usa da asciutto e da bagnato (WDF4830, Smooth&Silky di Remington, 30 euro).



## Non rinunciare allo scrub

«In estate, per l'aumento dello strato corneo e della melanina, la pelle è più spessa, ruvida e grigiastra» spiega l'esperta. «Esfoliandola regolarmente, sarà molto morbida e il colorito risulterà più intenso e uniforme».



**Delicatissima** A base di amido di riso e polvere di ireos e lupini, esfolia senza irritare la pelle lasciandola liscia e luminosa (Polvere per bianchire le mani di Officina Santa Maria Novella, 20 euro).

## Tonifica sempre la pelle

«A parte le nuotate e le passeggiate sulla battigia per rassodare il fisico, ogni giorno massaggiate i punti più rilassati con cosmetici studiati per migliorare la compattezza e l'elasticità dei tessuti e per ridisegnare la silhouette in modo più armonioso» dice la dottoressa Belmontesi.



**Ricompattante** Acido ialuronico, estratto di ibisco e oligoelementi naturali in un trattamento speciale che stimola la sintesi di collagene ed elastina (Acido ialuronico Antiage di Planter's, 29 euro). **Snellente** Il mix di caffeina e oli essenziali di pompelmo e maggiorana contenuto in questo freschissimo gel crema agisce come un "ultrasuono", bruciando il grasso (Slim Effect di Decleor, 46 euro).

## Sfrutta i raggi per dimagrire

«Il sole rimodella il corpo perché abbassa i livelli di stress e cortisolo che rallentano il metabolismo» spiega la dermatologa. «Per aumentare questo effetto, applicate un solare ad hoc, formulato con principi attivi drenanti, tonificanti e lipolitici».

**Sciogligrassi** Questa crema abbina la protezione solare all'azione snellente: caffeina ed estratto di guaranà drenano, l'olio di mandorle dolci rende la pelle setosa ed elastica (Solarium phyAG, spf 6, di GTS, 27 euro).



## Sgranocchia il cocco

Uno spuntino da bikini? Il cocco. Recenti studi hanno dimostrato che l'olio contenuto nella polpa contiene un'elevata quantità di acidi grassi in grado di accelerare il metabolismo del 48 per cento e trasformare rapidamente i grassi in energia. Perfetto anche per chi è a dieta.

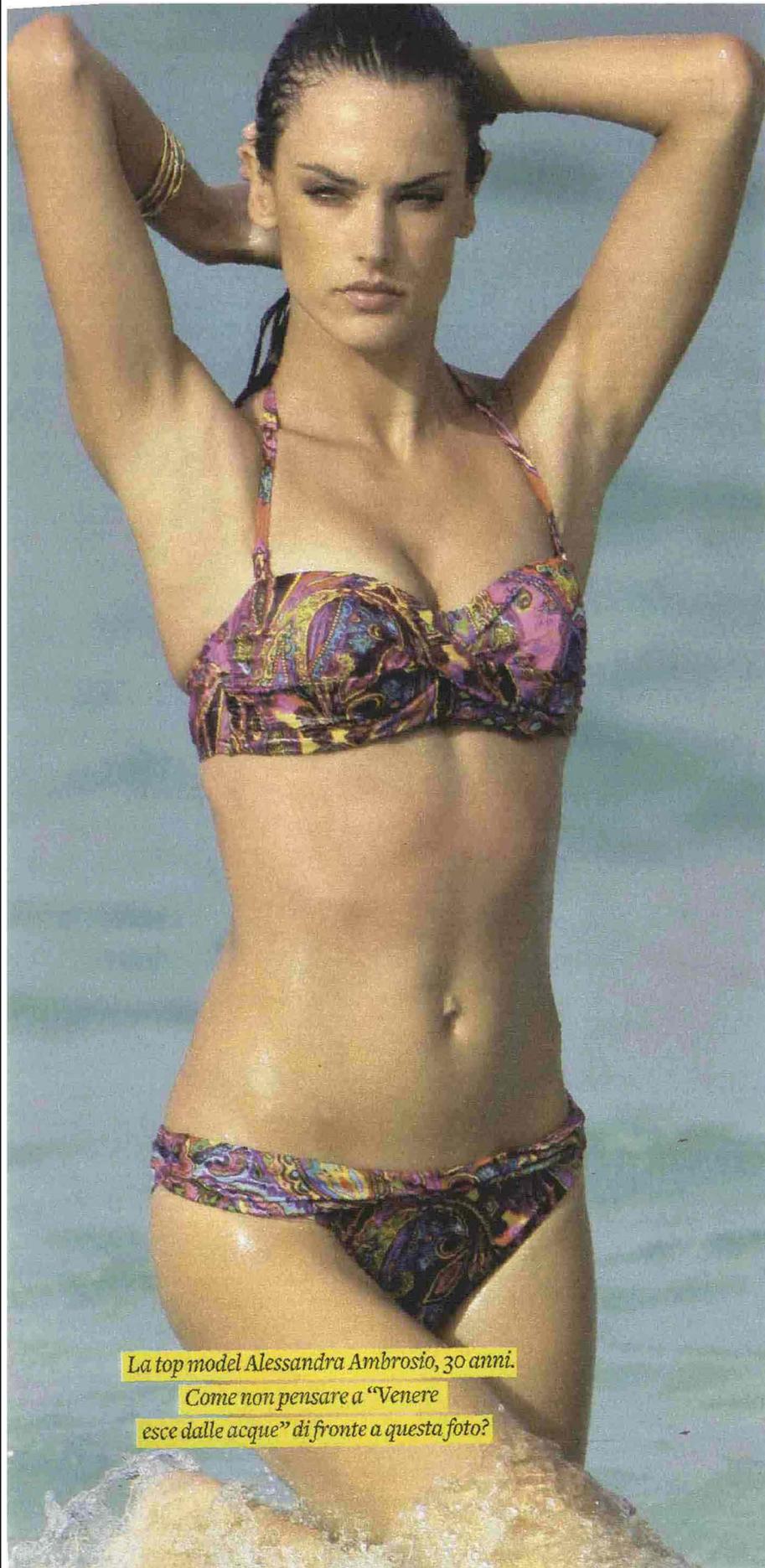


## Ritocca il colore

L'autoabbronzante è un jolly nella borsa delle vacanze. «Usatelo sia qualche giorno prima di partire per non esibire in spiaggia il pallido colorito da ufficio, sia durante per rendere più intensa l'abbronzatura. Che, si sa, ha anche un effetto ottico snellente» suggerisce l'esperta.

**Istantanea** Scurisce la pelle in un paio d'ore e regala un'autoabbronzatura di lunga durata la lozione colorata disponibile per pelli chiare e scure. La texture in crema-gel, rende più facile l'applicazione (Self Sun, Body Tinted Lotion di Clinique, 25 euro).





La top model Alessandra Ambrosio, 30 anni.

Come non pensare a "Venere esce dalle acque" di fronte a questa foto?

### Lava via il sale

«L'acqua marina, ricca di plancton e sostanze remineralizzanti, leviga e rende splendida la pelle» dice l'esperta. «Però, dopo la spiaggia, è bene tuffarsi sotto un getto di acqua dolce, per eliminare i residui di sabbia, sudore e creme solari. Fate una doccia fresca per tonificare i tessuti accaldati e la circolazione».



**Refrigerante** Un doccia shampoo alla menta che non lava via l'abbronzatura e rinfresca la pelle (DocciaBronze di Bilboa, 3,50 euro). Disponibili anche Arancia amara, Menta Ice, Latte di cocco, B-carotene.

### Spruzza note esotiche

Per potenziare gli effetti rilassanti della vacanza al mare, usate una fragranza fresca, fruttata oppure a base di vaniglia, nota caraibica che rilassa e seduce. «In alternativa, mettete un eau fraîche, senz'alcol, meglio se agli agrumi: ricchi di vitamine, rinfrescano la pelle, la idratano e regalano buonumore» dice la dermatologa.



**Caraibiche** Queste eau de toilette mescolano vaniglia e frutta. In Vanille Abricot ci sono albicocca, papaya e un tocco di zucchero candito; in Vanille Coco, latte di cocco ed eliotropio. Una vera delizia! (Comptoir Sud Pacificque, 65 euro l'una).

### Allenati con l'hula hop

Racchettoni bye bye. Quest'estate provate l'hula hoop: è divertente, fa dimagrire e tonifica addome, fianchi e lato B. Secondo uno studio realizzato dall'Università del Wisconsin-La Crosse (Stati Uniti) far girare il cerchio intorno ai fianchi per 30 minuti equivale a percorrere a piedi, in un'ora, 6-7 km. E si consumano circa 210 calorie. Se all'inizio non riuscite a farlo girare per più di qualche secondo, non mollate. E ricordate è tutta questione di bacino.



**Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica "Agorà" di Milano