

IL PIACERE *di farti bella*

È di moda il face training

Dopo il "brain training" arriva un nuovo videogioco che allena i muscoli del viso con esercizi di gym facciale. Ma le stesse smorfie si possono fare anche senza console: servono uno specchio, un po' di costanza e i consigli delle esperte

di Paola Oriunno foto di Luca Donato

Gag, spinning e aquagym. In palestra ci sono programmi di allenamento per tutte le esigenze e per ogni parte del corpo. Ma al viso chi ci pensa? Negli Usa lo "yotox", training specifico per il volto che fa il verso al famigerato "botox", ha già conquistato molte donne desiderose di applicare i principi benefici e antiage dello yoga anche ai 57 muscoli dell'ovale. Ma senza andare fino in America, da oggi è disponibile un nuovo personal trainer per il viso che potete usare comodamente a casa. Lo propone Nintendo, si gioca sulla console Ds e si chiama *Face training*: è un software con più di 15 esercizi per ogni zona del viso, studiati per stimolare e tonificare i muscoli, attenuando le rughe d'espressione. Grazie alla webcam potrete vedere, come in uno specchio, i movimenti per correggerli e perfezionarli: bastano 10 minuti di smorfie al giorno e funzionano. Ne è convinta Loredana De Michelis, psicologa e creatrice del metodo di ginnastica facciale Visotonic (www.visotonic.it), che ci ha suggerito alcuni esercizi mirati da fare tutti i giorni per allenare il viso e contrastare la formazione di segni precoci. Niente tuta, niente scarpe da ginnastica, bastano uno specchio e un po' di costanza.

Per gli occhi

«In questa zona la pelle è povera di fibre di collagene, molto sottile, delicata e più soggetta a segnarsi» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Inoltre, l'epidermide segue le espressioni del viso e si rischia che rughe e grinze si formino precocemente». Per evitare di avere uno sguardo stanco, bisogna intervenire con esercizi mirati che tonificano la pelle e drenano i liquidi. «Fate gli esercizi tutte le mattine, a pelle asciutta, così che le dita non scivolino. E subito dopo, quando la cute è più ricettiva, applicate la vostra crema abituale» suggerisce Loredana De Michelis. «Per le palpebre e il contorno, spalancate gli occhi con le dita, tenendo l'indice sull'arcata sopraccigliare e il pollice sotto gli occhi. Chiudete le palpebre molto lentamente e strizzatele più che potete, resistendo alle dita. Rilasciate senza fretta» spiega l'esperta. «Per attenuare le rughe sulla fronte appoggiate i polpastrelli sopra l'arcata sopraccigliare e spostate la pelle verso il basso. Intanto, con la fronte, spingete verso l'alto opponendo resistenza al movimento delle dita. Ripetete 25 volte» dice Loredana De Michelis.

Per le guance e la bocca

«Con l'età guance e zigomi tendono a svuotarsi e ad abbassarsi» spiega la dermatologa. «In questo modo trascinano verso il basso anche il contorno delle labbra». Quando le guance cascano, la forma del viso cambia e l'espressione diventa "triste". «Per ridare volume al viso, gon-

(segue a pagina 82)

1 Perfecta Crema Attiva Collo e Décolleté di Collistar (59 euro) combatte il doppio mento.

2 Crema Rassodante Prevenzione Attiva di Clinians (14,59 euro) è a base di estratto di melograno e contrasta i cedimenti di guance e zigomi.

3 Absolue Lèvres Precious Cells di Lancôme (59,55 euro) è un roll-on per le labbra: le rende turgide e lisce.



IL PIACERE *di farti bella**(segue da pagina 81)*

fiate le guance come per soffiare. Mettete le mani sulla bocca e buttate fuori l'aria con forza. Fatelo per tre volte» dice Loredana De Michelis. «Secondo esercizio: afferrate il labbro superiore e tiratelo verso l'esterno e verso il basso. Arricciate il naso e sollevate lentamente le guance, senza però far salire il labbro. Ripetete circa 10 contrazioni» continua l'esperta. Anche le labbra hanno bisogno di un po' di allenamento. Aprite la bocca formando una "O". Spingete le labbra in fuori il più possibile e poi ritiratele indietro, facendole aderire con forza ai denti. Fate almeno 5 ripetizioni.

Per il doppio mento

«Il doppio mento è uno strato di tessuto adiposo fra il collo e la parte bassa della mandibola che, a causa della sua particolare posizione, con l'età assume la forma di una antiestetica piega cutanea» avverte la dermatologa. Per tirarla su fate così. «Sedute o in piedi, congiungete i palmi delle mani davanti allo sterno con i gomiti all'altezza delle spalle e la punta delle dita rivolta verso di voi. Spingete con forza i palmi l'uno contro l'altro con contrazioni di circa un secondo. Fatelo per 50 volte» consiglia De Michelis. Subito dopo, eseguite anche questi movimenti. «Sedute, senza stringere i denti, spalle rilassate. Inspirando, allungate il collo verso l'alto e le spalle verso il basso. Espirando, portate il mento verso il petto» dice l'esperta. Inspirate ancora e tornate nella posizione di partenza. Concludete l'esercizio spostando la testa indietro, come se aveste una palla dietro la nuca.

1 Crema Notte Anti-età Serum 7 Lift di Boots Laboratories (31 euro) rende compatta la pelle. **2** Liftactiv CxP Occhi di Vichy (22 euro), oltre a prevenire le rughe, ha un effetto tensore sulle palpebre. **3** Design Lift Masque di Payot (38 euro) migliora l'elasticità dell'epidermide.

