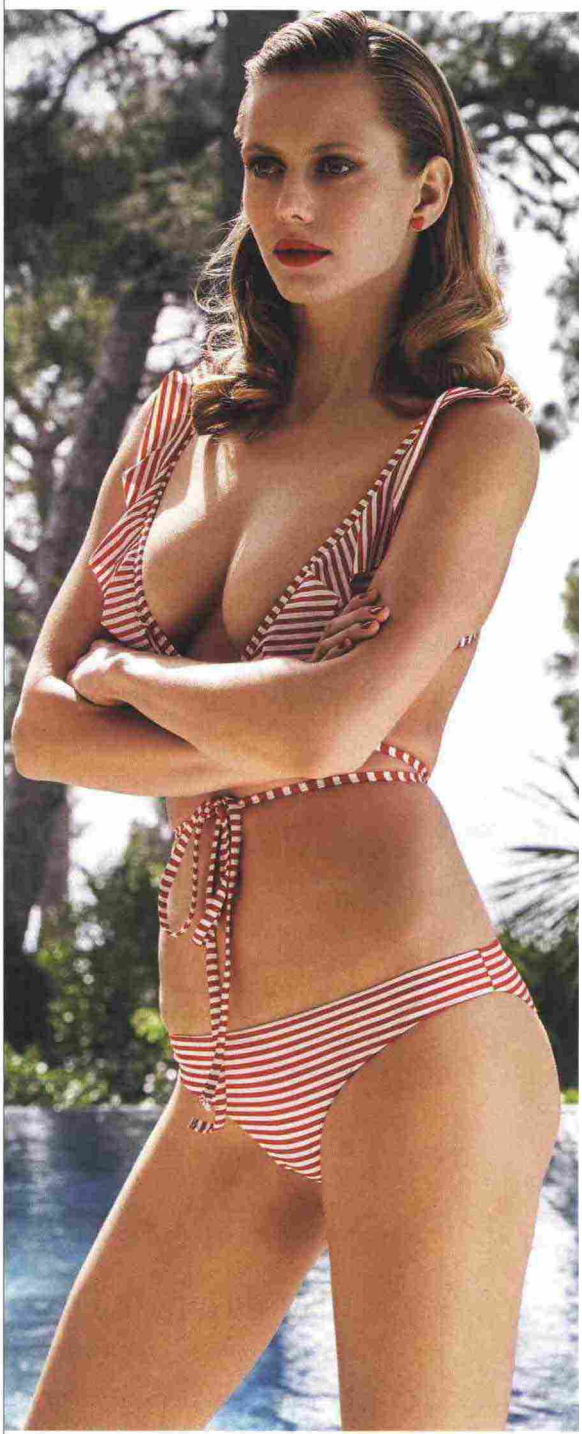
SPECIALE BEAUTY

prima il corpo

MODELLA LE CURVE

La forma che vorresti da qui all'estate la ritrovi con un percorso guidato. Tra creme drenanti da potenziare con l'automassaggio, cure sciogligrasso e una buona postura, l'obiettivo è possibile

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI DARIA MANZINI



Giorgio Z Gatti

ORGOGLIOSA DEL TUO SENO

mantienilo alto con massaggi push up

Per un seno sempre tonico punta sull'idroterapia, abbinata a un programma cosmetico pensato per la sua misura. «Il getto di acqua fresca è portentoso: attiva la microcircolazione cutanea e stimola le contrazioni involontarie dei muscoli pettorali, esercitando una ginnastica passiva. Basta passare il doccino formando un otto da un lato all'altro del torace, per trenta secondi», consiglia Magda Belmontesi, dermatologa e docente della scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano.

Questione di taglia Se è abbondante, due o tre volte a settimana per due minuti, alterna spugnature di acqua fredda e tiepida, arricchita con tre gocce di essenza di menta, lavanda e arancio amaro. Molto più complessa la routine per il seno svuotato. «La mattina stendi un siero con attivi antiossidanti, elasticizzanti e macro proteine vegetali dall'effetto tensore; la sera meglio una crema nutriente e ristrutturante a base di collagene, elastina e peptidi».▶

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

Da sinistra Specifico per braccia e girovita, combina la forza riducente di una microalga all'azione rassodante ed emolliente di karité e vitamina E, Burro Modellante Corpo Age 50+ Sikelia Vagheggi Phytocosmetici (60,50 euro). Tutto naturale l'olio con il mix esclusivo di finocchio marino, rosmarino, capsaicina e germogli di senape bianca, che agisce su buccia d'arancia e adiposità, Olio Snellente Intensivo Cell-Plus Bios Line (30 euro). La sua formula biologica al 100 per cento nutre e infonde splendore alla cute del corpo, proteggendola dalle smagliature, e anche del viso, Olio di Argan Purissimo Riad Argan Incarose (40 euro). Il potere levigante di alfaidrossiacidi e microsfere naturali nel gommage concentrato che, utilizzato tre giorni prima della ceretta, elimina i peli sottocutanei, Exfo+ Deep Skin Renewal Concentrate Skin's (26 euro).

Da una terza misura in poi ci vuole l'automassaggio: versa la crema sui palmi e sostieni il seno con una mano. Con l'altra esegui dei movimenti dallo sterno alla clavicola e concludi sotto le scapole, dove si ancorano le fibre di sostegno. Per una misura small sono perfetti cosmetici ai fitoestrogeni come soia, echinacea, salvia. Importante anche l'esercizio. Seduta, con le mani dietro la nuca, spingi i gomiti indietro per tre secondi, poi avvicinali al naso; per dare volume stringi il polso destro con la mano sinistra e viceversa, tira forte e rilascia per 20 volte.
Il consiglio in più Per spianare rughe e grinze del décolleté c'è *Laser CO_2 Frazionato*. La sua luce intermittente, senza essere aggressiva, penetra nei tessuti contraendo le fibre di collagene e liftando.

RISCOPRI IL PUNTO VITA

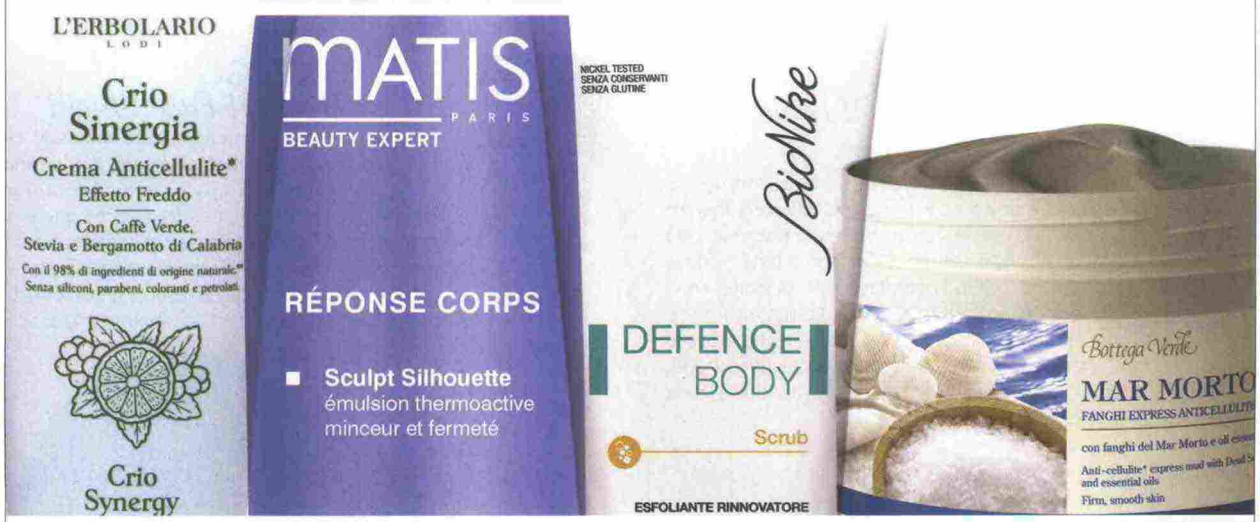
è più facile se i fianchi sono simmetrici

La prima mossa per valorizzarlo? «Mantieni la simmetria dei fianchi, riequilibrando eventuali scompensi laterali. Per esempio, usa più spesso l'arto contro natura, cioè braccio e gamba sinistri se sei destrorsa e viceversa. Anche lo stress tende a fare sparire il punto vita, perché stimola gli ormoni glicosintetici a favorire il deposito di grasso addominale. In questo modo la ritenzione idrica aumenta e interferisce con la digestione, creando più gonfiore», rivela Damiano Galimberti, medico estetico a Milano, presidente di Amia, Associazione medici italiani antiaging.
Strategie antigonfiore Evita le diete drastiche che svuotano la pelle; bevi tanto lontano dai pasti per non diluire i succhi gastrici digestivi; non eccedere con legumi e verdure che, nello stomaco, si gonfiano. «Tra gli ingredienti più efficaci delle creme rimodellanti ci sono centella asiatica, edera, ippocastano e betulla che eliminano i ristagni, mentre guaranà, caffeina e alghe accelerano la lipolisi locale. Inoltre i principi termogenici riscaldanti, per esempio la capsaicina derivata dai peperoncini, sollecitano gli scambi cellulari», precisa Umberto Borellini, cosmetologo a Milano.
Il consiglio in più Collaudato in tutto il mondo, il sistema *Hypoxi* associa una tecnica esclusiva di ▸

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi



Da sinistra Grazie al mentolo raffredda la zona da trattare, favorendo l'eliminazione dei grassi con un cocktail di ingredienti naturali come caffè verde, stevia ed escina, Crema Anticellulite Effetto Freddo Crio Sinergia L'Erbolario (29,90 euro). Ideale prima oppure dopo lo sport, aiuta a ridurre i cuscinetti attivando, attraverso il massaggio, una sensazione di calore, in più i polisaccaridi di avena liftano la cute, Sculpt Silhouette Emulsion Réponse Corps Matis (60 euro). Sveste il corpo dalle impurità con zucchero, olio di mandorle dolci e karité, e lo avvolge con profumo di orchidea e vaniglia, Scrub Esfoliante Rinnovatore Defence Body BioNike (19,90 euro). Si avvale di sostanze lipolitiche unite a sali e oli essenziali energizzanti per eliminare i liquidi in eccesso, Crema da Massaggio Anticellulite Mar Morto Bottega Verde (25,99 euro).

vacuum e compressione, che sprona il metabolismo dei lipidi, mentre l'esercizio mirato aiuta a bruciarli. Focalizzata su addome e vita, *Hypoxi Vacunaut* è una speciale muta dotata di 400 camere d'aria, che esercita pressioni calibrate, contemporaneamente l'attività moderata sul tapis roulant, sotto la guida di un trainer, attiva la combustione. La seduta dura dai 30 ai 50 minuti, per un ciclo di 12 (40 euro). Info: *www.euracom.it*

SCOLPISCI IL LATO B

con frizioni a secco e gommage marini

Non lo diresti mai, ma è la parte che si rassoda con più facilità. «Basta attivare le fasce di muscoli che avviluppano i glutei. Se sono "flosci" la pelle cede e il grasso si allarga lateralmente, creando la culotte de cheval», afferma il medico estetico.

Seduta sul morbido Se stai molte ore alla scrivania, appoggia sotto il coccige un cuscinetto di gomma semi sgonfio oppure una salvietta arrotolata. Serve per mantenere mobile il bacino e non creare ristagni circolatori. In più fai dei piccoli movimenti che aiutano a mantenere attiva la muscolatura. Ecco un esempio: siediti a terra con le gambe allungate e spostati sulle natiche avanti e indietro. Tra l'altro è un ottimo esercizio per combattere la cellulite. «Questa zona tende con il tempo a diventare ruvida. Per levigarla frizionala con una spazzola da bagno asciutta, alternandola a gommage con sali marini o termali. Quindi applica una crema ricca di sostanze drenanti, idratanti come acido ialuronico a basso peso molecolare, burri e oli elasticizzanti», suggerisce Magda Belmontesi. Stendi il soin dal centro del gluteo all'attaccatura posteriore della coscia; prosegui fino alla parte anteriore, seguendo le linee di tensione cutanea, dove le fibre muscolari sono ancorate ai tessuti; infine strizza la pelle come una spugna, per stimolare i tessuti di sostegno.

Il consiglio in più Specifica per glutei e culotte de cheval la nuova *Cellu M6 Alliance* di Lpg, dalla doppia azione riducente e rassodante. Destocca i grassi resistenti e scolpisce la curve del lato B con la testina di trattamento studiata per quest'area, che combina aletta e rullo motorizzati per stimolare i ▸

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

Da sinistra Sfrutta l'azione dei sali marini per rimuovere le cellule morte in superficie, lenisce e ammorbidisce con olio di aloe vera, Scrub Corpo Nutriente Zuccherino Equilibra (9,95 euro). Funziona da fondotinta per il corpo, grazie ai pigmenti colorati che si adattano alla carnagione e la rendono luminosa, mentre idrata con acido ialuronico e vitamina E e attenua le piccole discromie, BB Cream Incarnato Uniforme Body Care Biopoint (14,90 euro). La sua formula express si assorbe subito, rilasciando caffeina e attivi capaci di sciogliere i grassi localizzati, Spuma Azione Globale Better Body Rougj + (9,90 euro). Contiene sale integrale di Guérande, località sulla Loira atlantica, e profumo di un'alga salina dell'Atlantico il trattamento delicato che deterge e leviga l'epidermide, anche nei punti più critici, Esfoliante Corpo Lhiscio Pro Balance Hino (32,80 euro).

tessuti. La seduta parte di solito da 20 minuti e si ripete secondo le necessità di ognuno (da 50 euro). Info: *www.endermologie.com*

AFFINA FIANCHI E COSCE

con rituali diversi per il giorno e la notte

Mantenere la cute compatta ed eliminare i ristagni che intrappolano il grasso è l'obiettivo sul quale si concentrano molti prodotti dedicati al corpo. «Gli ingredienti più efficaci sono noti: caffeina, fucus e urtina lipolitici, ippocastano per proteggere i capillari, tè verde, uva ed equiseto antiossidanti. La novità? Oggi vengono incorporati in una grande varietà di consistenze», dice Umberto Borellini.
Largo alle nuove texture Creme, gel, stick, mousse, spray, cerotti e sieri condividono molti componenti, ma li veicolano in maniera diversa, così è più facile utilizzarli con costanza e agiscono meglio in sinergia. Nelle formule per il giorno prevale l'azione detox, in quelle per la notte si prediligono sostanze lipolitiche e stimolanti del collagene. Per potenziare i risultati impara l'automassaggio. La mattina, a mani alternate, fai degli sfioramenti dall'interno del ginocchio all'inguine, dall'esterno al fianco, dalla caviglia al polpaccio fino al gluteo. Poi circonda la caviglia con le dita ad anello ed esercita pressioni intermittenti lungo il polpaccio.
La sera, prima di mettere la crema, sdraiati e raccogli con le mani una plica di pelle, facendola scorrere tra i palmi come se fosse una saponetta: è un gesto molto utile per mobilizzare gli accumuli.
Il consiglio in più Indicata anche nei casi di cellulite fibrosa, *Endosphères Therapy* utilizza la metodica brevettata a microvibrazione compressiva.
Il rullo dotato di 55 sfere esercita pressioni e vibrazioni a bassa frequenza, che promuovono il microcircolo, drenano i tessuti, disgregano i depositi adiposi e tonificano muscoli e tessuto connettivo. Ancora più potente sulle zone delicate, per esempio le cosce, grazie alle nuove sfere in gel che lavorano intensamente, senza danneggiare reticoli venosi e dotti linfatici. Un trattamento dura 45 minuti, se ne consigliano 12 a giorni alterni (da 80 euro).
Info: *www.endospheres.it*

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi