DONNA in forma
Mensile
Data 06-2010
Pagina 87/94
Foglio 1 / 8

www.ecostampa.it

GUIDA PRATICA
LAST MINUTE

L'ABC PER AVERE UN CORPO DA URLO

A come Accusculpt, il laser effetto lifting per cosce, braccia e pancia. B come Biosolarium, la lampada che non fa male alla pelle. C come Cellule staminali che, inserite nelle creme, scolpiscono a fondo i punti critici. D come... Scopri, in ordine alfabetico, tutte le novità per conquistare in 2 settimane una linea perfetta e una tintarella da invidia

di Michela Duraccio e Paola Oriunno

Guindani

ALESSANDRA AMBROSIO. La top model brasiliana, 29 anni, ha dichiarato in un'intervista al magazine spagnolo *DT*: «Passo l'80 per cento del mio tempo in bikini su qualche isola paradisiaca. Solo che io sto lavorando, mentre il resto della gente è in luna di miele».

Da staccare e conservare

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

DONNA in forma

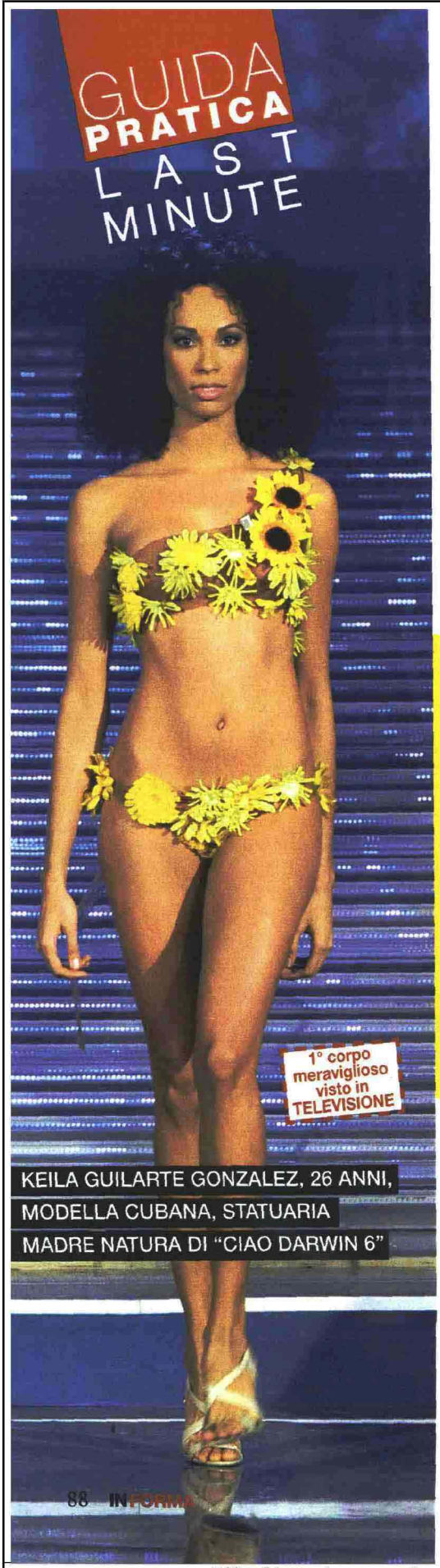
Mensile

Data 06-2010
Pagina 87/94
Foglio 2 / 8

www.ecostampa.it

GUIDA PRATICA LAST MINUTE

Idee per levigare,



KEILA GUILARTE GONZALEZ, 26 ANNI, MODELLA CUBANA, STATUARIA MADRE NATURA DI "CIAO DARWIN 6"

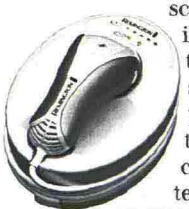
A **Accusculpt.** È un nuovo intervento "made in Usa" ora approdato in Italia che aspira il grasso localizzato di addome, gambe e braccia. «Si utilizza una cannula di 1 mm che emette energia laser in grado di sciogliere l'adipe senza rilassare la pelle, anzi la ricompatta come fa un lifting» spiega Luca Siliprandi, chirurgo plastico. L'intervento si fa in anestesia locale. E, dopo una settimana con una guaina, siete già pronte per la spiaggia (numero verde 800601611).

B **Biosolarium.** A differenza delle lampade classiche, il nuovo Biosolarium, disponibile nei migliori centri estetici (nr. verde 800672233), vanta un dosaggio perfetto di raggi infrarossi e di UVA con una piccolissima parte di UVB. In questo modo, regala gli stessi benefici del sole: stimola la sintesi di vitamina D e dà benessere. Il buonsenso, in ogni caso, è gradito. «Non superate le 2 esposizioni a settimana. Lasciate riposare la pelle 24 ore tra una seduta e l'altra e proteggetela con un filtro minimo 10» consiglia Natale Cascinelli, medico chirurgo esperto di melanomi.

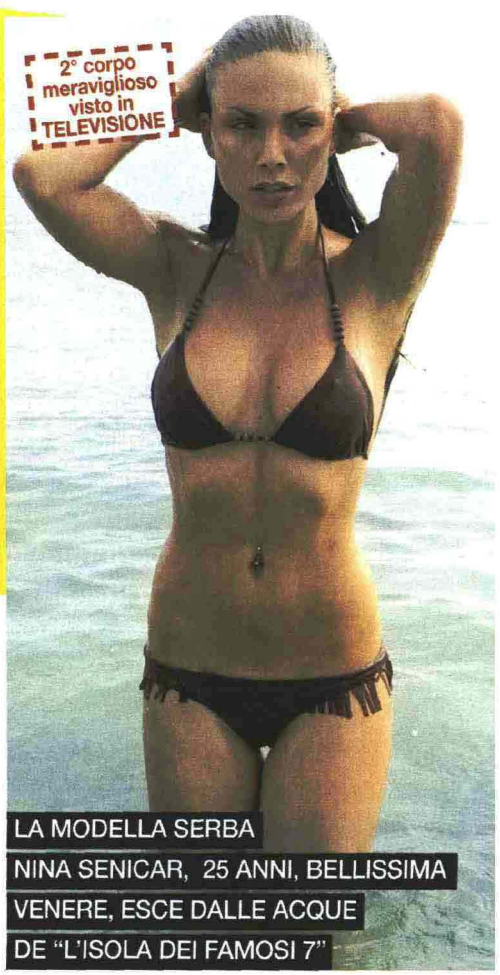
C **Cellule staminali.** «Le cellule staminali utilizzate dalle aziende cosmetiche sono di origine vegetale e aiutano a risvegliare quelle già presenti nel nostro corpo ma che, con il passare degli anni, sono meno attive» spiega Antonella Antonini, cosmetologa. «Le creme che le contengono rendono la pelle più soda e tonica e contrastano gli inestetismi in modo mirato con risultati duraturi».

I PRODOTTI: Siero intensivo Anticellulite Effetto Ultrasuoni di Collistar (41 euro); Staminal Cell di Iodase (48 euro).

D **Depilazione.** Niente più torture e irritazioni con epilatori e cerette. Per eliminare i peli in modo veloce e indolore c'è la luce pulsata, una tecnologia che permette di toglierli dolcemente e in modo definitivo. La luce seleziona il pelo e lo colpisce fino alla radice con il calore lasciando integri i tessuti circostanti. In più, non provoca dolore e irritazione. Oltre che nei centri estetici, ora potete farla anche a casa.



IL PRODOTTO: i-Light di Remington, epilatore a luce pulsata da usare in tutte le zone del corpo, bikini, ascelle, inguine compresi (349 euro).



LA MODELLA SERBA NINA SENICAR, 25 ANNI, BELLISSIMA VENERE, ESCE DALLE ACQUE DE "L'ISOLA DEI FAMOSI 7"

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

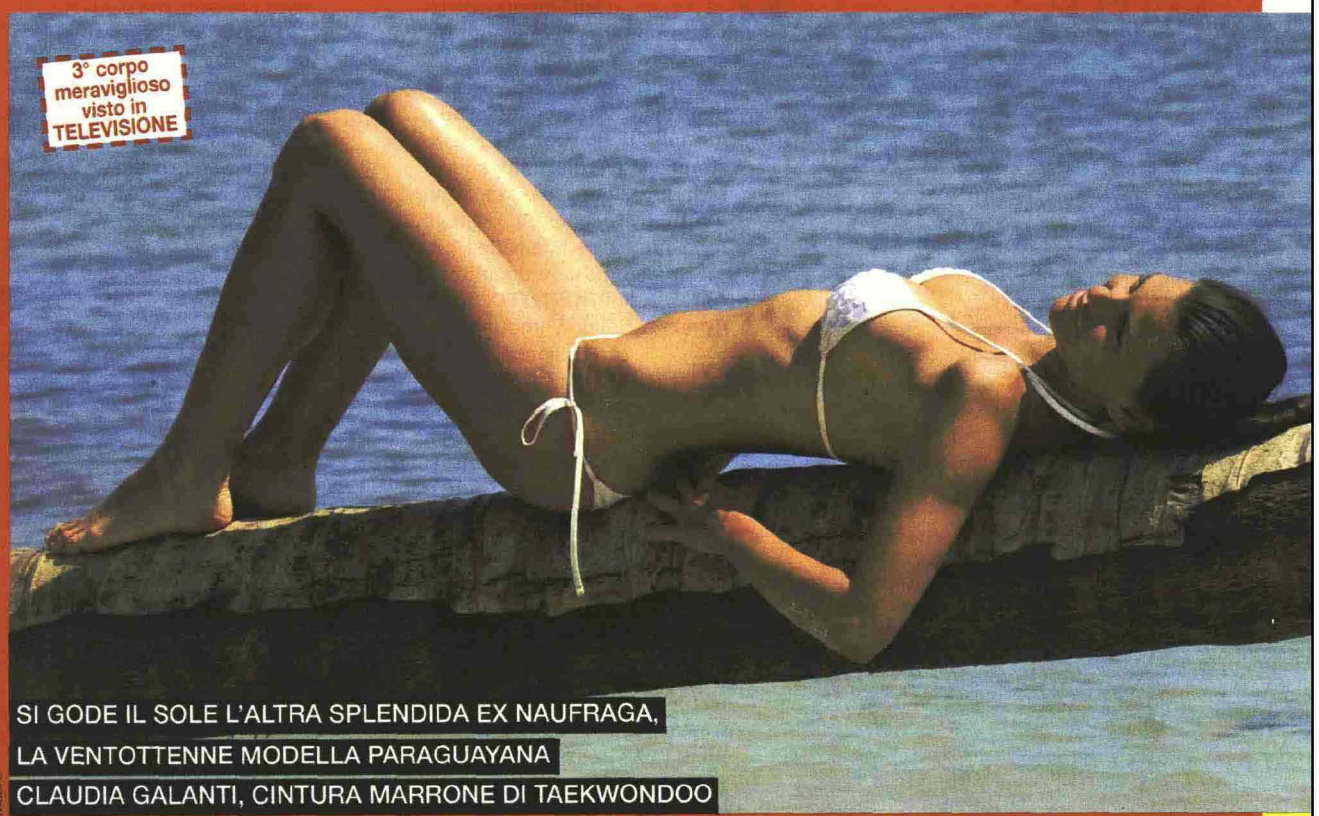
095256

Magda Belmontesi

DONNA in forma
Mensile
Data 06-2010
Pagina 87/94
Foglio 3 / 8

www.ecostampa.it

rassodare e snellire



SI GODE IL SOLE L'ALTRA SPLENDIDA EX NAUFRAGA, LA VENTOTTENNE MODELLA PARAGUAYANA CLAUDIA GALANTI, CINTURA MARRONE DI TAEKWONDOO

Mucci 3

Endermologie Lipomassage. Gambe scolpite, braccia toniche, glutei sodi. La tecnologia Lipomassage di Endermologie è perfetta per chi desidera un corpo in forma velocemente, senza diete drastiche o troppe ore di palestra. In questo trattamento voi avete un ruolo attivo: distese sul lettino, fate alcuni movimenti con le gambe e, dunque, contraete i muscoli. Così, l'operatrice riesce a puntare il manipolo massaggiante solo sulla massa grassa (più evidente proprio grazie ai movimenti che fate) e a stimolare il tessuto adiposo, favorendo la lipolisi. Dopo poche sedute noterete i risultati (circa 60 euro l'una, nr. verde 800905699).

French Legs. Appena arriva la bella stagione, le francesi vanno in un centro estetico per regalarsi un trattamento completo, che permette di scoprire gambe lisce, affusolate e dorate. Potete farlo anche voi con il Rituel French Legs di Kéraskin Esthetics (nr. verde 800335676): in 45 minuti vi esfoliano le gambe preparandole all'epilazione, ve le massaggiano con un olio ricco di bisabololo, addolcente e decongestionante, e infine, le "abbronzano" in modo naturale e uniforme con un selftan che potete usare anche a casa.

IL PRODOTTO: French Legs di Kéraskin Esthetics (44 euro).

Guaranà e glucomannano. Segnate questi due principi attivi. Soprattutto se avete qualche rotolino da mandare via e, perciò, siete a dieta. «Il guaranà è una pianta dell'Amazzonia simile alla caffeina che ha molti effetti benefici: è stimolante, energizzante e ha proprietà lipolitiche e dimagranti» spiega la cosmetologa Antonini. «Inoltre aiuta a tenere a bada gli attacchi di fame, proprio come il glucomannano che è una fibra vegetale capace di dare senso di sazietà».

I PRODOTTI: Da sinistra, Citrolinea Max Thermogenic Action di ESI (16,50 euro 40 tavolette). Full fast di Medestea, spray sublinguale (da 14 euro 20 ml). Normaline Erbe di Marco Antonetto Farmaceutici (16,50 euro 60 compresse).

095256
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Magda Belmontesi

DONNA in forma
Mensile
Data 06-2010
Pagina 87/94
Foglio 4 / 8

www.ecostampa.it

GUIDA PRATICA LAST MINUTE

Idee per **idratare**,

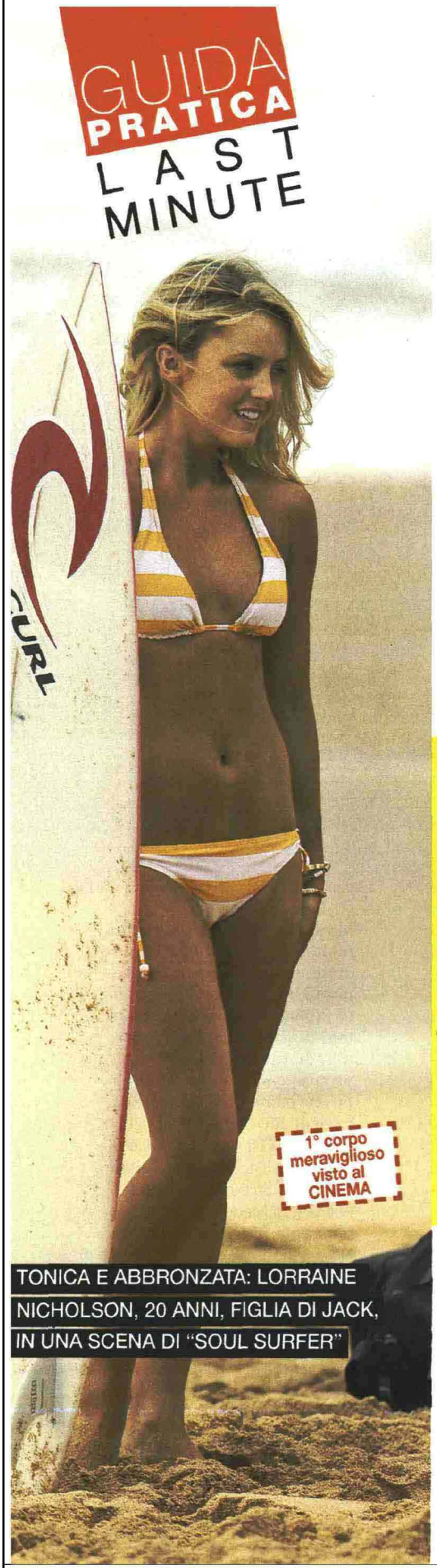
Himalaya. «Dall'Himalaya arriva un sale fossile di colore rosa, ricco di minerali e oligoelementi preziosi per il benessere della pelle. Usato come scrub o disciolto nell'acqua del bagno stimola la circolazione, abbassa la pressione, rilassa e aiuta a rimuovere le tossine» spiega la cosmetologa. E la pelle è più radiosa in un attimo.

IL PRODOTTO: Scrub Salino Rimodellante con ossigeno attivo e sale rosa dell'Himalaya di Pupa (36 euro).

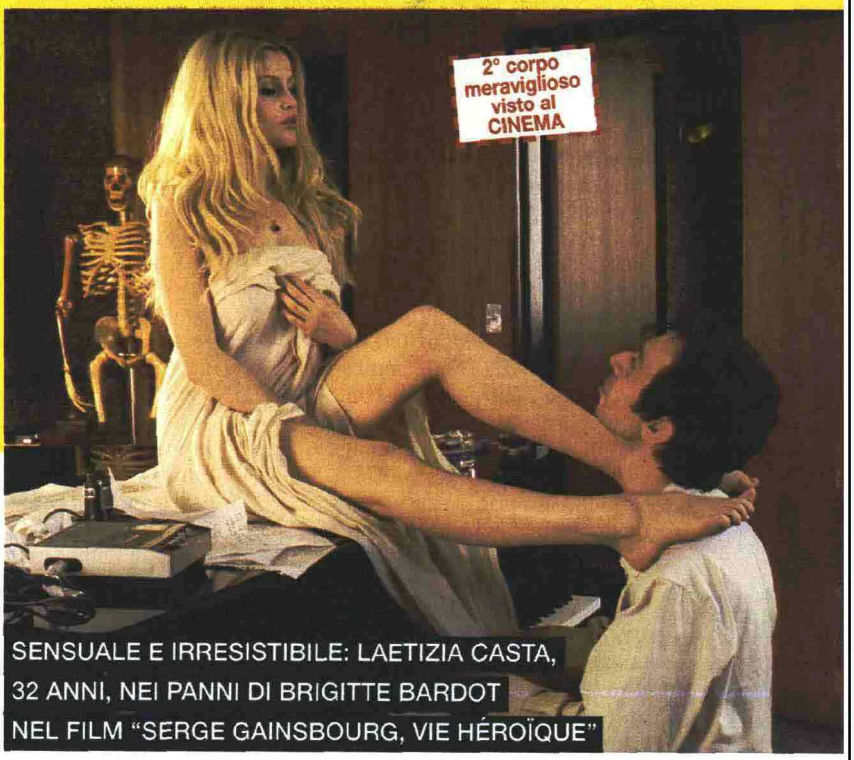
Integratori. «Gli integratori sono un alleato importante e potenziano l'effetto di creme e attività fisica per perdere peso e modellare la silhouette. Danno risultati già in 15 giorni, anche se è meglio prenderli almeno per un mese» dice la dermatologa Magda Belmontesi. «Potete scegliere di contrastare la cellulite, eliminare gli accumuli di ciccia, tonificare i tessuti rilassati».

I PRODOTTI: Da sinistra, Push-up di Collistar per rassodare il seno (24 euro 30 compresse). Cellustretch di Innéov (29,50 euro 30 bustine) da sciogliere in acqua per drenare. Ventre piatto di Oenobiol (19,90 euro 60 capsule) per tonificare la pancia.

Jojoba. Bisognerebbe sempre tenere l'olio di jojoba nel beauty. «È un toccasana perché elasticizza la pelle, penetra più rapidamente rispetto agli altri oli vegetali ed è inodore» consiglia la cosmetologa. «Inoltre, essendo ricco di antiossidanti naturali è l'ideale per vellutare l'epidermide disidratata e ristorarla dopo il sole».



TONICA E ABBRONZATA: LORRAINE NICHOLSON, 20 ANNI, FIGLIA DI JACK, IN UNA SCENA DI "SOUL SURFER"



Kika, Photomovie, Splash

SENSUALE E IRRESISTIBILE: LAETIZIA CASTA, 32 ANNI, NEI PANNI DI BRIGITTE BARDOT NEL FILM "SERGE GAINSBOURG, VIE HÉROÏQUE"

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

DONNA in forma

Mensile

Data 06-2010
Pagina 87/94
Foglio 5 / 8

www.ecostampa.it

vellutare e tonificare

SEXY E SCOLPITA: CAMERON DIAZ, 37 ANNI, IN "INNOCENTI BUGIE", LA COMMEDIA CON TOM CRUISE IN USCITA A SETTEMBRE

3° corpo meraviglioso visto al CINEMA

Kilgore. La beauty guru Marcia Kilgore, dopo aver creato le prime "day spa" negli Stati uniti negli anni '90 e rivoluzionato il concetto di benessere, ha messo a segno un altro colpo, inventando le FitFlop, "le infradito con la palestra dentro" efficaci per migliorare la postura e tonificare gambe e glutei (lanciate nel 2007 negli Stati Uniti hanno venduto oltre 4 milioni di paia in 30 paesi). Marcia Cross, Julianne Moore, Hilary Swank, Mischa Barton, Jennifer Lopez sono solo alcune celeb che non possono fare a meno di questi sandali wellness. Il loro segreto è nella suola, realizzata da David Cook e Darren James, biomeccanici inglesi con la tecnologia microwobbleboard™, che solleva le caviglie e i polpacci, non stressa le articolazioni e fa lavorare i muscoli a ogni passo. Come dire, che basta camminarci sopra per allenarsi. Oltre che comodi, poi, questi sandali sono anche trendy: tanti i colori e i modelli disponibili (sportivi, eleganti, floreali). L'elenco dei punti vendita si trova sul sito www.fitflop.it.

IL PRODOTTO: Modello Electra con micro paillettes (69 euro).

Licopene. «Il colore rosso del pomodoro è dovuto al licopene, un pigmento prodotto dalla pianta per proteggersi dall'azione dei radicali liberi. Allo stesso modo, agisce nei confronti della pelle: la difende dai danni del sole ed è un precursore della vitamina A, anti-aging» spiega la cosmetologa. Per tutta l'estate, assumetelo con la dieta (è presente in melone, arance rosse, albicocche e cocomeri) o sotto forma di integratori. Alla fine delle vacanze la pelle sarà più sana e luminosa.

Morphoslim. Cioè dimagrire dove serve. Ognuna ha il suo punto debole e, se lo attacca in modo mirato, può vedere prima i risultati. «I cosmetici snellenti sono sempre più "specializzati" e a misura di zona critica» dice la dermatologa Belmontesi. «C'è la crema che tonifica le braccia rilassate, quella bruciagrassi ideale se sul girovita si forma un "salvagente" di ciccia, quella che ridisegna il profilo di un lato B non proprio brasiliano».

I PRODOTTI: Da sinistra, Ultimate Body Sculpting Slimming Gel Di Peter Thomas Roth per le braccia (120 euro). Cellu Destock di Vichy per la coulotte de cheval (29 euro). Morpho-Slim di Lierac per la pancia (29,50 euro). Volumizzante Glutei di Pupa (40 euro).

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

DONNA in forma

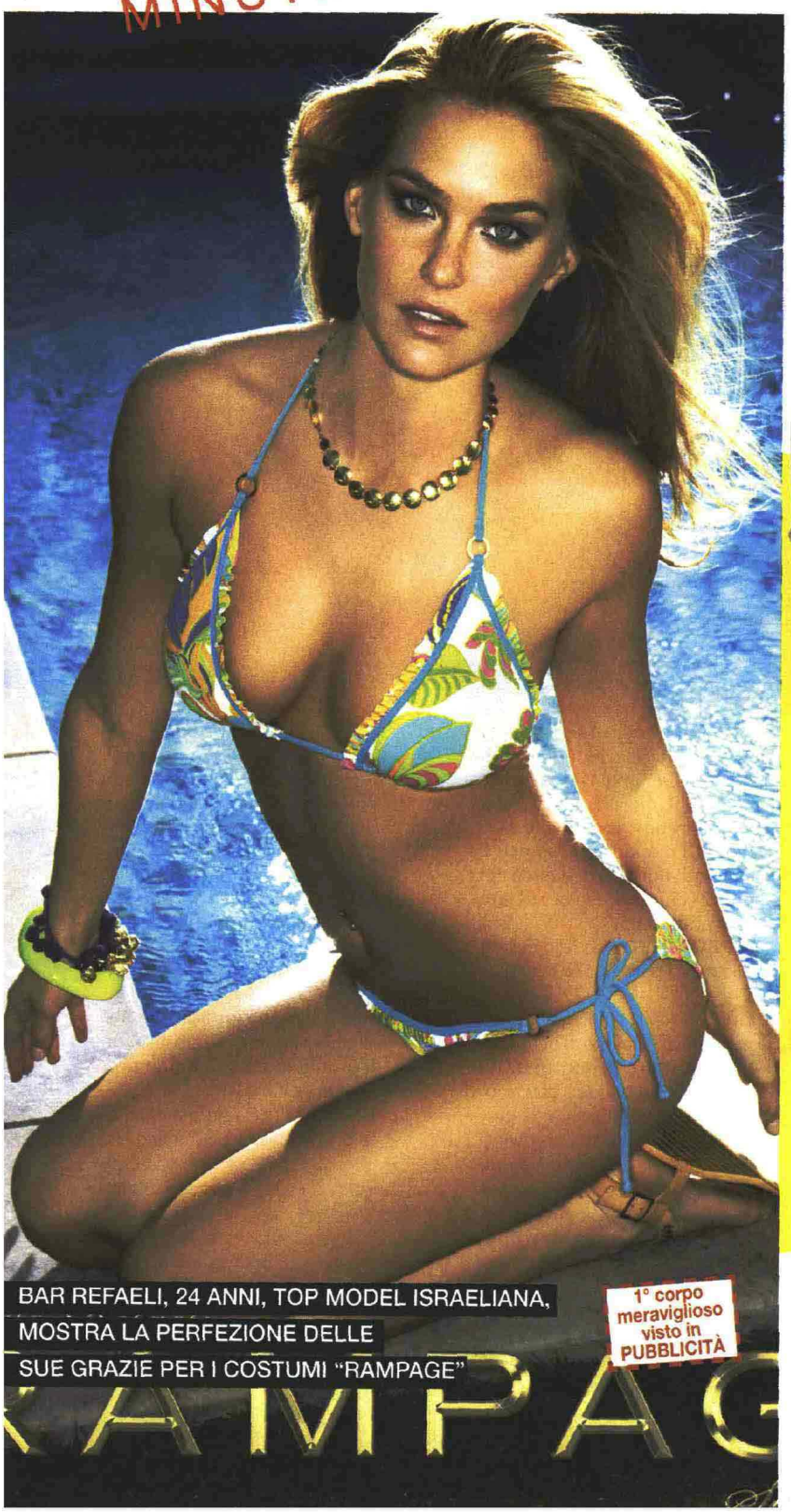
Mensile

Data 06-2010
Pagina 87/94
Foglio 6 / 8

www.ecostampa.it

GUIDA PRATICA LAST MINUTE

Idee per **scolpire**,



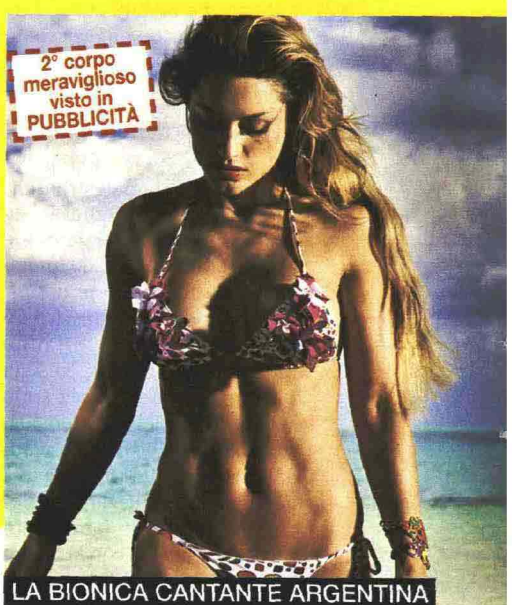
BAR REFAELI, 24 ANNI, TOP MODEL ISRAELIANA, MOSTRA LA PERFEZIONE DELLE SUE GRAZIE PER I COSTUMI "RAMPAGE"

1° corpo meraviglioso visto in PUBBLICITÀ

Night care. Sfruttate la notte per lottare contro i cuscinetti. «Sono ore preziose, perché di notte si attivano i meccanismi di ricostruzione e rinnovamento cellulare e l'epidermide è più ricettiva» spiega la dermatologa Belmontesi. «Massaggiate la crema dopo la doccia: la pelle pulita e i pori dilatati favoriscono la penetrazione dei principi attivi. E mantenete quest'abitudine in vacanza: gli anticellulite contengono anche sostanze idratanti perfette per riparare i tessuti dai danni subiti al sole».

I PRODOTTI: Da sinistra, Olio corpo della sera Culture Bio di Yves Rocher (17 euro). Perfect Slim Notte di L'Oréal (16 euro). Snellente intensivo notte di Somatoline Cosmetic (48 euro).

Oxyendodermia. È un nuovo trattamento anticuscinetti a base di ossigeno puro pressurizzato da fare in istituto. La propulsione di ossigeno stimola il metabolismo e la rigenerazio-



2° corpo meraviglioso visto in PUBBLICITÀ

LA BIONICA CANTANTE ARGENTINA LOLA PONCE, 27 ANNI, TESTIMONIAL DI "MISS BIKINI ORIGINAL"

095256

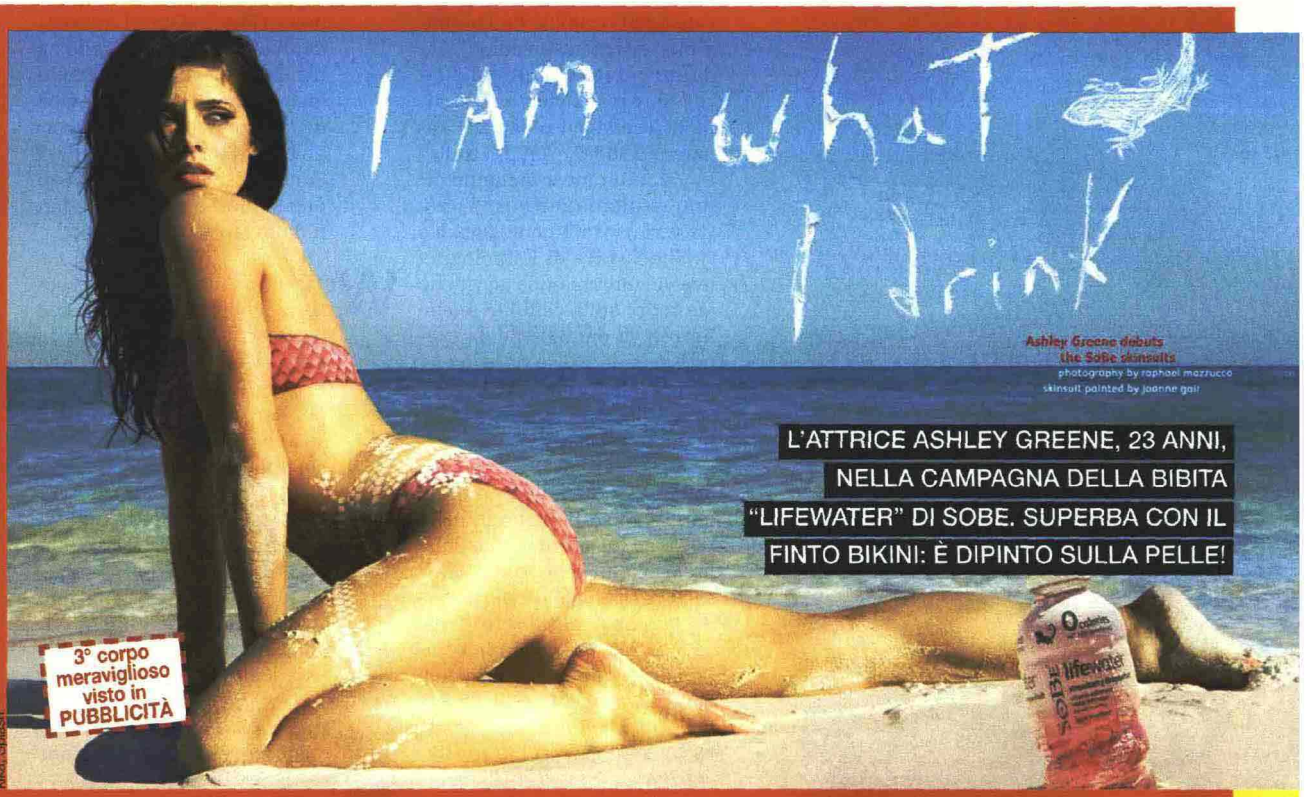
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

Donna in forma
Mensile
Data 06-2010
Pagina 87/94
Foglio 7 / 8

www.ecostampa.it

rimodellare e rigenerare



L'ATTRICE ASHLEY GREENE, 23 ANNI, NELLA CAMPAGNA DELLA BIBITA "LIFEWATER" DI SOBE. SUPERBA CON IL FINTO BIKINI: È DIPINTO SULLA PELLE!

3° corpo meraviglioso visto in PUBBLICITÀ

Kika Splash

ne cellulare detossinando i tessuti. Consente anche di trasferire negli strati più profondi del derma i principi attivi delle creme anticellulite utilizzate. Una serie di manipoli a rulli effettuano una ginnastica cutanea che massaggia la pelle, stimola la circolazione e favorisce gli scambi metabolici. Dopo 3-4 sedute si notano già i risultati (150 euro l'una, per info: Maya Beauty, tel. 051782368).

P **Protezione e prevenzione.** «Appena nati, abbiamo tutti un "capitale solare" da utilizzare. Ma, in media, già intorno ai 20 anni è consumato. Colpa dell'abbronzatura senza protezione che ispessisce la pelle, la invecchia precocemente e provoca danni anche a lungo termine» spiega la dermatologa Belmontesi. Sono soprattutto i giovani tra i 18 e 25 anni a non conoscere i rischi di una cattiva esposizione al sole. Per questo, la casa cosmetica Vichy, in collaborazione con l'Associazione italiana dermatologi ambulatoriali, ha promosso la campagna "Senza crema solare sei fuori" (www.vichyconsult.it) sul comportamento giusto sotto i raggi.

Q **Q-Switched.** «Per eliminare le macchie di melanina c'è un nuovo trattamento laser efficace anche in una sola seduta (dipende dall'area da trattare)» spiega Gabriella di Russo, medico estetico. «Non è doloroso, non serve anestesia e in un'ora siete già a casa. Dopo si applica una crema antibiotica per qualche giorno oltre alla protezione solare. Un'altra accortezza: il laser va fatto prima o dopo le vacanze, quando la pelle è ancora chiara» (da 150 euro a seduta, www.isplad.it).

R **Radiofrequenza.** C'è monopolare e tripolare. Sono due tecnologie specifiche per rimodellare la silhouette. «Il Thermage usa la radiofrequenza monopolare a 6Mhz, efficace nel contrastare soprattutto il rilassamento cutaneo di braccia, addome e interno coscia in una sola seduta» spiega la dermatologa Belmontesi (da 1.900 euro a seconda dell'area, www.ringiovanimentoglobale.it). «Con quella tripolare, invece, è possibile contrastare la cellulite e ricompattare i tessuti, ma sono necessarie circa 4 sedute» continua l'esperta (da 300 euro l'una, info: www.isplad.it).

S **Smooth Shape e Shockwave.** Le ultime novità per scolpire la silhouette? La prima, Smooth Shape, utilizza laser, massaggio meccanico e aspirazione profonda della pelle. «Questo

095256
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

DONNA in forma

Mensile

Data 06-2010
Pagina 87/94
Foglio 8 / 8

www.ecostampa.it

MICHELLE HUNZIKER, 33 ANNI, DA ANNI ESIBISCE LO STESSO FISICO: PERFETTO. MA COME FARÀ?

Kika, Still life Alessandro Colombo 12

Idee per drenare

metodo» dice Gabriella di Russo, medico estetico «riduce le cause della cellulite (infiammazione cronica, circolazione danneggiata e metabolismo cellulare insufficiente). Poi, stimola il collagene e la pelle appare più soda». Con 5-6 trattamenti in un mese si hanno ottimi risultati (200 euro l'uno, www.ringiovanimentoglobale.it). Shockwave di Esthelogue, invece, utilizza onde acustiche per agire sulla cellulite anche fibrosa, la più difficile da trattare, e sul grasso di braccia, pancia, interno cosce. Con risultati visibili dopo poche sedute (nr. verde 800582737).

T **Tisane.** Bere aiuta a drenare. Tanto più se si usano infusi e bevande a base di piante dalle proprietà snellenti, come tarassaco, carciofo, pilosella, tè verde, bardana, mirtillo e vite rossa. Lasciate le erbe in infusione per 10 minuti e spremetele bene prima di toglierle. Bevete la tisana mattina e sera per circa 20 giorni per sgonfiare i tessuti. Potete portarla in spiaggia e berla fredda, per dissetarvi.

I PRODOTTI: Da sinistra, Tisane Bio Drenanti di Caudalie (9,50 euro 20 filtri). 6 Snell Dren di Erbavita (13,90 euro), tappi da avvitare alla bottiglia d'acqua, diluire e agitare prima di bere. Diurerbe Forte al limone da sciogliere in acqua di ESI (15,90 euro 24 bustine).

U **Ultrasuoni.** Chi ha bisogno di un trattamento urto per asciugare la silhouette, punti sugli ultrasuoni di Cultra, una tecnologia rivoluzionaria che utilizza onde a bassa frequenza. Il calore degli ultrasuoni e il movimento del manipolo producono microscopiche bolle che rompono le membrane di grasso, senza toccare altre strutture adiacenti, rispettando l'integrità del sistema sanguigno e linfatico (da 80 a 150 euro a seduta, info 848854040).

V **Vitamine C ed E.** Prima di esporsi al sole e dopo bisogna potenziare i sistemi antiossidanti che la pelle possiede naturalmente» dice la dermatologa Belmontesi. «Perciò, è bene assumere con la dieta o con gli integratori le vitamine C ed E, capaci di neutralizzare i radicali liberi e ridurre gli effetti dello stress ossidativo».

W **Walnut.** Cioè la noce che, spesso, nell'elenco degli ingredienti delle creme è segnalata in inglese. «Usate solari e autoabbronzanti che la contengano per dare un colorito più intenso alla pelle» suggerisce la cosmetologa Antonini.

X **Xantoxilina.** «Questa molecola naturale estratta dal pepe rosa è un potente antiossidante che contrasta la formazione di radicali liberi e ha anche un'azione bruciagrassi. Se abbinata alla caffeina e alla florizina, un principio attivo estratto dai rami del melo, ha un ottimo effetto anticuscinetti» spiega la cosmetologa.

IL PRODOTTO: Offensive Cellulite di Elancyl (32,50 euro).

Y **Yoga.** Siete pigre e volete perdere qualche chilo, rassodare le gambe e la pancia senza ricorrere a estenuanti sedute in palestra? C'è lo yoga. «Ha diversi effetti benefici: rilassa la mente, favorisce la concentrazione e tiene lontani gli attacchi di fame nervosa» spiega Viviana Ghizzardi, insegnante di yoga. «Poi, riattiva il metabolismo e, attraverso le "asana" (le posizioni che si tengono per alcuni minuti) rassoda i muscoli e li allunga dolcemente».

Z **Zenzero.** «Questa radice dal sapore di arancia piccante, nota per le proprietà digestive e stimolanti è anche un elisir di bellezza perché rivitalizza, è un ottimo antinfiammatorio, quindi contrasta efficacemente la cellulite» conclude la cosmetologa.

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi