

31 MARZO 2020 - N. 16

**CORONA
VIRUS
CHIAMA
IL NOSTRO
ESPERTO**

Ispira il tuo benessere

Starbene

150 €

**PRONTO
SOCCORSO
DOVE ANDARE
(E QUANDO)
PER LE ALTRE
EMERGENZE**

**PROGRAMMA
DETOX
CON 6 PIANTE
AMICHE
DEL FEGATO**

**DENTI
BIANCHI,
ADESSO**

**WORKOUT
con gli oggetti
di casa**

**APRI
LE FINESTRE
E FAI USCIRE
LO STRESS**

**VIVI BENE I "DOMICILIARI"
DA SOLA E IN COPPIA**

Stile Italia Edizioni



Sottimondiale - marzo - anno XLII - n. 16 -
Posta Italiana SpA - Sped. in A.P.D.L.
553/03 art. 1 comma 1, DCB Verona
- Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio
€4,20 - Spagna €4,20 - Francia €4,30 -
Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.)
€4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,10 -
Svizzera CHF 4,60 - U.K. £4,50 - Usa \$ 6,50
- Canada \$ 5,50 - MC, COta d'azzur €4,40

STRATEGIE PER IL CORPO

A CASA MANTIENITI TONICA

No, non servono grandi sacrifici e non occorre trasformare il bagno in centro estetico: ci vogliono però costanza, qualche buon prodotto e magari la voglia di imparare nuovi modi (piacevoli!) per restare in forma. Senza varcare la soglia

di **Claudia Bortolato**

Sono tempi difficili, i tempi del #iorestoacasa e del nuovo Coronavirus, che ha stravolto

la nostra vita limitandone i confini al bozzolo protettivo della casa. Per molte di noi porta a una sedentarietà forzata che, sul piano fisico, favorisce il rilassamento di tutti i tessuti. «La mancanza di un'attività motoria anche minima, incluso camminare per i normali spostamenti quotidiani, pesa in termini di tono sia per il mancato lavoro dei muscoli sia per la minor ossigenazione dei tessuti dovuta alla sedentarietà», spiega la dermatologa Mariuccia Bucci, responsabile scientifico dell'ISPLAD (isplad.org). La buona notizia è che possiamo mettere in pratica un programma rassodante costruito intorno a cosmetici mirati e home fitness, che oltretutto stimolerà le endorfine infondendo un po' di prezioso buonumore.

Con le creme body firming

Il primo step cosmetico è fare 1-2 scrub alla settimana. «Favorendo il turnover cellulare, l'esfoliazione è propedeutica alla tonificazione», ricorda la dottoressa Bucci. Due volte al giorno, invece, su tutto il corpo applica una crema o un latte dermorassodante, liftante e

I cosmetici che ti servono li trovi in vendita al super o in farmacia.

rimodellante, per esempio con acido boswellico, plancton, collagene marino, oppure applica un prodotto con burri e oli vegetali - dal karité alla nocciola - che restituiscono idratazione, compattezza e lucentezza alla pelle. Li puoi trovare anche al super, in questo periodo di serrata generale. «Sotto la crema, massaggia dei sieri rassodanti, con aminoacidi, salvia, alchemilla o centella asiatica, a spiccata funzione elasticizzante, o un velo di olio di mandorle dolci, che previene anche le smagliature», consiglia l'esperta. Su zone del corpo particolarmente rilassate, puoi applicare le creme specifiche "personal trainer". Per i glutei e le cosce, per esempio, si addicono i pool di principi attivi tonificanti e lipolitici, come la caffeina e il fucus, insieme a ingredienti che rinforzano le pareti di vene e capillari, come il mirtillo e l'ippocastano, e con il supporto di sostanze leviganti →

GETTY



LA CAMMINATA MEDITATIVA INDOOR

La meditazione stimola subito calma e pensieri positivi e riduce i livelli di cortisolo nel sangue, l'ormone dello stress che fa trattenere i liquidi e che, "scomponendo" il collagene, accentua la perdita di tonicità. In questi giorni puoi provare la camminata meditativa, un bellissimo esercizio che si ritrova in tantissime tradizioni, dalla taoista, alla buddista fino alla monastica cristiana. Mentre tonifichi gambe e glutei stimoli le endorfine e migliori l'umore. «Per trasformare i passi in una pratica meditativa focalizzati sull'idea che questa camminata non deve necessariamente portarti da qualche parte, tanto che puoi farla anche in casa o in cortile, per almeno una decina di minuti», chiarisce Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta, direttrice della Scuola di specializzazione Scint e istruttrice di protocolli MBCT (Mindfulness based cognitive-therapy; *mariabeatricetoro.com*). Ecco la sua

spiegazione pratica:

1. A piedi nudi o con un paio di calze leggere, posiziona le gambe divaricate alla larghezza delle spalle. Le braccia sono rilassate lungo il corpo. Fletti un po' le ginocchia. Lentamente, porta l'attenzione alla pressione delle piante dei piedi per terra, poi sposta tutto il peso sulla gamba sinistra e inizia a sollevare il tallone destro, poi la pianta del piede fino alle dita, finché non sentirai sollevarsi il tallone sinistro. Sposta il peso sulla gamba destra e ricomincia. **2.** Inizia a camminare nella postura più comoda, facendo oscillare leggermente le braccia o raccogliendole dietro la schiena. **3.** Se sei in casa, scegli un percorso rettilineo e, quando hai fatto una decina di passi, fermati, raccogli l'attenzione, girati su te stessa e ricomincia dall'altro lato. **4.** Se ti accorgi di esserti distratta, fermati nuovamente, cerca di scoprire con calma dov'è finita la tua attenzione e poi riportala sulle piante dei piedi, focalizzandoti sui tuoi passi.

Scelti da Starbene

IL BALSAMO

Polifenoli, olio di semi d'uva, burro di karité in una texture morbida che invita al massaggio. **Vinosculpt Baume Corps Lift & Fermeté Caudalie**, 28,60 €, 250 ml, farmacia.



IL GEL

Gel interno di aloe vera, papaya e vitamine A, C ed E, contro smagliature e perdita di tono. **Specchiasol Aloe Vera Gel Eco-bio**, 14,80 €, 200 ml, erboristeria.



PER I GLUTEI

Effetto tensore immediato, e l'alternanza di caldo e freddo contrasta il rilassamento cutaneo. **Lato B Crema Iodase**, 28,50 €, 200 ml, farmacia.

L'OLIO

Elasticizzante, nutriente, è puro al 100% e privo di profumo. Si applica sulla pelle umida. **Olio di mandorle dolci I Provenzali**, 8,49 €, 250 ml, grande distribuzione.



LO SCRUB

Con sale rosa dell'Himalaya e olio di mirtillo antiossidante. **Somatoline Cosmetic Scrub Pink Salt**, 18,90 €, 350 g, farmacia.

PER L'ADDOME

Cellule staminali vegetali elasticizzanti, loto marino ad azione lipolitica e proteine della soia per agire proprio dove serve. **Pancia Lift Leocrema**, 7,15 €, 200 ml, grande distribuzione.



→ e ricompattanti, come la liftlina o l'acido mandelico (estratto dalle mandorle amare). «Anche sull'interno braccia massaggia un dermorassodante con mix di aminoacidi e vitamina C, proteine della soia, polidrossiacidi come l'acido lattobionico e il gluconolattone, oppure con acido-10-idrossidecenoico, estratto dalla pappa reale», dice Mariuccia Bucci. Sul seno preferisci un'emulsione con complessi di vitamine (A, E, C, B5); con il baobab, tonificante, rassodante e antiossidante o con principi attivi che stimolano il microcircolo, come lo zenzero. Sotto, per cure urto stendi sieri con vitamine e mucillagini, come malva e calendula e derivati biologici, come l'elastina. «Sulla pancia, tra le zone del corpo maggiormente soggette a rilassamento, puoi contare su diverse formule dedicate che agiscono come una sorta di guai-netta contenitiva, per esempio con laminina (un peptide biomimetico di nuova generazione), con staminali vegetali da echinacea e sedano oppure

con ginseng o ginkgo biloba, che stimolano l'attività dei fibroblasti», consiglia la dermatologa.

Con l'automassaggio tonificante

L'azione dei cosmetici viene amplificata se, mentre li applichi, esegui degli automassaggi mirati. Fallo anche se applichi creme idratanti, sempre partendo dalle caviglie verso la base dei seni.

1. Stendi il prodotto con movimenti circolari.
2. Prendi fra il pollice e l'indice un pezzetto di pelle per "pizzicarla" con una leggera pressione. La cute va sollevata e poi rilasciata con energia, ma senza causare disagio o dolore.
3. Sulle zone più rilassate, picchietta dolcemente e termina con movimenti a mano piatta, dal basso verso l'alto. Per l'interno braccia: dopo aver steso il prodotto e "impastato" la pelle con leggere pressioni, solleva il braccio e piegalo portando la mano dietro la testa. Picchietta e termina con rapide e leggere percussioni, dal basso verso l'alto, a mano piatta e di taglio. Per