

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 E. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 CR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 Gio. € 2,10 P. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 H. € 2,40 CHT. Cfr. 3,00 UK. € 2,90 S. Skr. 45. Pl. mercoledì 29/06/2022

T

N.26 SETTIMANALE 05.07.2022
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE**
GIUSTIZIA
PER MIO FIGLIO
UCCISO
DALLA DROGA

**NONNE
CORAGGIOSE**
HO SALVATO
MIA NIPOTE
DA UN PORNÒ
RICATTO

Bellezza
RIMODELLA
IL CORPO
CON LE DRITTE
DEGLI ESPERTI

ELISABETTA
Canali
VIVA I SOCIAL
IL MONDO PRIMA
ERA PIU' CATTIVO
CON NOI DONNE

Isabelle Adjani
GLI UOMINI
CHE DELUSIONANO

**Come Shakira
e Pique**
COSI' HO SCOPERTO
LA DOPPIA VITA
DI MIO MARITO

Rolling Stone
DA SESSANT'ANNI
TUTTE PAZZE DI LORO

Lady Oscar
DA QUARANT'ANNI
TUTTE PAZZE DI LORO

GUIDA AI SALDI

RINNOVA IL TUO ARMADIO
A PICCOLI PREZZI

115 CAPI
SCELTI
PER TE

ISSN 2280 773X 20026 >
9 772280 773301

CAIRO EDITORE

BODY RESHAPE

Avere imparato ad accettare il proprio corpo non significa rinunciare a prendersi cura di sé. E gli strumenti che danno ottimi risultati, anche in poco tempo, ora ci sono. Basta sapere su quali puntare: in istituto, dal medico, a casa

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

PARLARE DI REMISE EN FORME È ORMAI FUORI LUOGO e fuori tempo (in tutti i sensi), ma prendersi cura del corpo no. Oggi le strade a disposizione sono due: da un lato i massaggi manuali tramandati dalla tradizione, dall'altro le prestazioni sempre più sofisticate delle apparecchiature ad alta tecnologia ingegneristica. Quale strada preferire?

«La soluzione più saggia e funzionale, per ottenere un rimodellamento, è integrarle», risponde Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e presidente Isplad. Certo se il tempo a disposizione è poco le macchine, di solito, offrono un risultato più rapido e mirato. In questo

momento gioca anche il fattore climatico, vista la possibilità di fare movimento open air: le camminate a passo spedito e gli esercizi a corpo libero drenano e rassodano, grazie alla migliore ossigenazione.

Sul fronte cosmetico è utile massaggiare un paio di volte al giorno formule multifunzione: drenanti, snellenti, rassodanti a base di ingredienti come caffeina, fucus, escina, bromelina, centella asiatica, arnica, collagene ed elastina. «I massaggi sono un valido supporto alle creme», spiega la dottoressa Bucci, «perché l'azione meccanica di spremitura dei tessuti stimola l'eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso ▶

e migliora l'ossigenazione e il metabolismo di cute e sottocute. Dunque anche l'automassaggio presenta notevoli benefici, a patto che venga eseguito tutti i giorni».

Quanto ai movimenti, per **favorire sia drenaggio sia tonificazione, parti dalle caviglie per arrivare alla base dei seni**. Stendi il prodotto con gesti circolari, poi prendi tra pollice e indice un lembo di cute per pizzicarla con leggera pressione, solleva e rilascia con energia, ma senza esagerare. **Sulle zone più rilassate picchietta dolcemente e termina con movimenti a mano piatta**, dal basso verso l'alto. Per l'interno braccia, dopo aver applicato la crema e impastato la pelle, solleva il braccio e piegalo, così da portare la mano dietro la testa: picchietta delicatamente e termina con la mano piatta, a taglio, facendo leggere percussioni.

Ridefinire la linea con rituali da cabina

Se sieri e creme sono il clou dei trattamenti domiciliari, i massaggi professionali sono i protagonisti del body reshape. Tra le tecniche più nuove ed efficaci gli **Hi-Fu, ultrasuoni microfocalizzati ad alta frequenza e intensità, che agiscono a più profondità con finalità differenti**. «A 9 e 13 millimetri riducono il pannicolo adiposo; a 4,5 di profondità, fino alle fibre muscolari, liftano, mentre a 3 mm inducono una rigenerazione delle fibre di collagene, con effetto rassodante e rimpolpante», continua Bucci. Di solito basta una seduta dal medico (costo 500 euro) per rimodellare e tonificare gambe, braccia e addome, punto vita e glutei, con risultati che durano quasi un anno.

Prophilo Body, invece, è specifico per rassodare e liftare braccia e addome. Frutto della ricerca di Ibsa



1



2



3



4

1. Riduce gli accumuli adiposi di pancia e fianchi il gel veicolato in kit assieme alla crema, Oxy-Treat Slimming Labo (186 euro).

2. Ridefinisce la linea grazie a una reazione termogenica, Crema BodySculpt Snellente EuPhidra (34,90 euro).

3. Agisce con alghe su adipe, cellulite, lassità, Body Contour Cream CelluSea Lift Vita Cura Repêchage (67,90 euro).

4. Il coffret include due bende riutilizzabili e un refill con cui imbibirle dopo l'uso, Bende Snellenti Drenanti Collistar (41 euro).

Derma, è un biorimodellante a base di acido ialuronico. «Una volta iniettato, stimola un'idratazione profonda e la neosintesi di collagene ed elastina, con un'azione rassodante che raggiunge l'apice dopo quattro mesi», dice Andrea Margara, specialista in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica a Torino.

Tra le spa all'avanguardia nei trattamenti corpo c'è Villa Eden Leading Park Retreat di Merano: il suo **Emsculpt è un apparecchio di nuova generazione che scolpisce**

ventre e glutei. Ci si sdraia sul letto mentre il macchinario manda impulsi elettromagnetici, che inducono contrazioni muscolari impossibili da raggiungere con il normale allenamento sportivo. La tecnologia è quella della risonanza magnetica che stimola la muscolatura profonda: una sessione equivale a 20 mila squat (ce ne vogliono quattro da 30 minuti l'una, a distanza di 72 ore, info: www.villa-eden.com). Alle Terme di Comano il **Percorso Forme Perfette**, oltre a bendaggi e idromassaggi termali, ►