



# trasforma il tuo CORPO

Con creme e gym adatte  
alla tua forma ritroverai  
sicurezza e sex appeal

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

*Non esistono curve ideali, ma un fisico "reale" capace di rivelarsi scattante e tonico a qualsiasi età. La vera femminilità non consiste nello stravolgere la propria figura, che sia a mela, rettangolo, clessidra o pera, ma nell'esaltarne i pregi e ridurre il più possibile i difetti. Con la combinazione ad hoc di cosmetici, sport e trattamenti estetici*

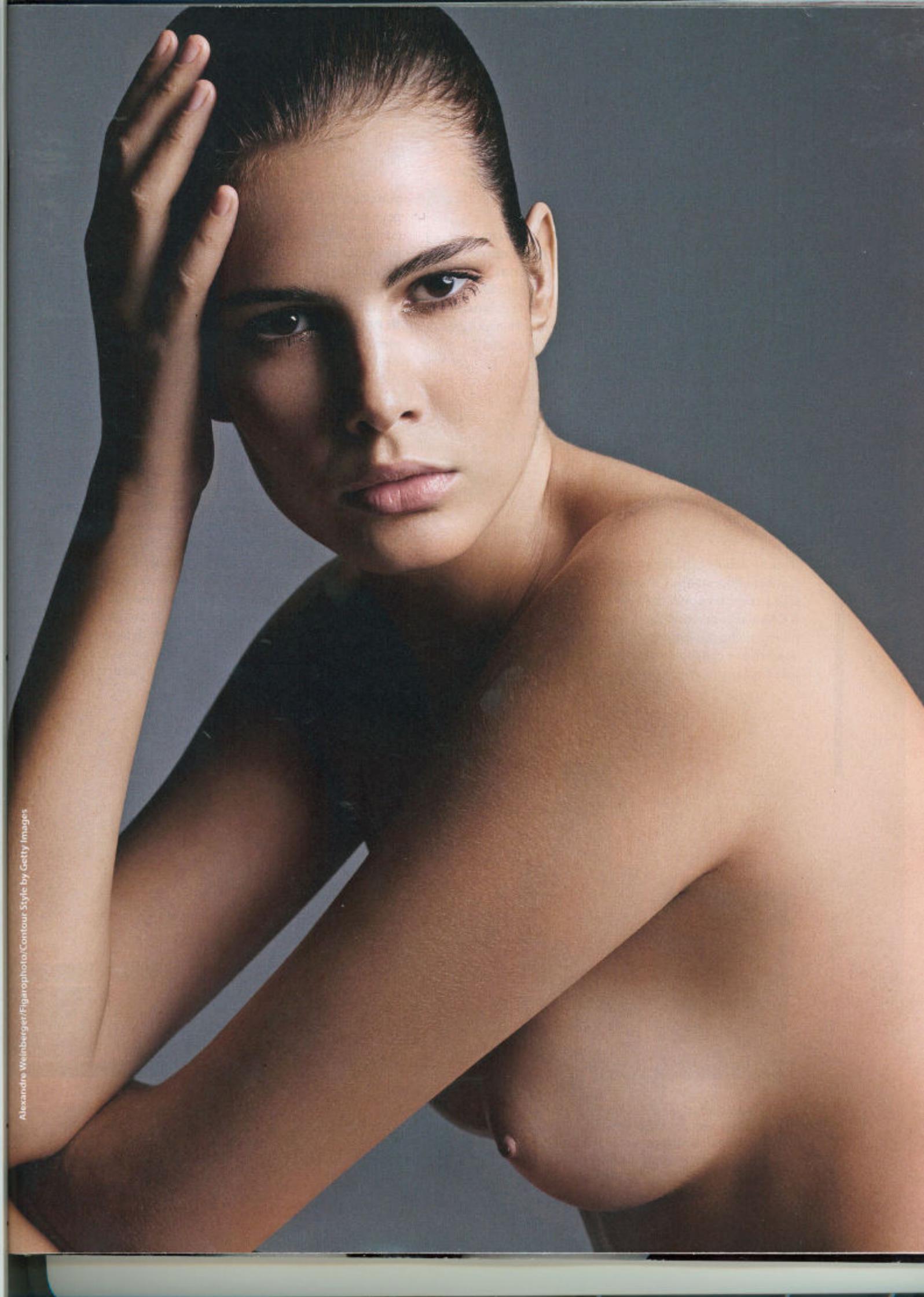
## CLESSIDRA

*Assottiglia i fianchi con caffeina e patch dimagranti*

Scarlett Johansson, Salma Hayek e, guardando al passato, Marilyn Monroe vantano un fisico a clessidra, il più femminile in assoluto. Il suo punto forte è il girovita, più stretto rispetto a spalle e fianchi, quello debole i glutei da mantenere sempre tonici e ben delineati.

**A CASA** «Se i fianchi tendono ad appesantirsi prova i patch dimagranti (uno al giorno, per un paio di mesi). A base di principi attivi lipolitici e drenanti come fucus, tè verde e caffeina, agiscono più in profondità rispetto alla crema», spiega Mariuccia Bucci, dermatologo plastico e responsabile scientifico dell'Isplad. «Successivamente, mattino e sera, stendi un prodotto che, oltre a caffeina o teobromina stimolanti della lipolisi, contenga liana del Perù riducente, e mentolo e peperoncino rosso per un effetto caldo-freddo, che facilita la mobilitazione dei grassi». Per la tonicità cutanea sono ottimi, prima del trattamento snellente, un siero o fluido elasticizzanti con collagene marino, proteine derivate da soia, piselli e luppolo, oppure silicio per consolidare le fibre del connettivo.

**IN PALESTRA** Per allenare fianchi e glutei punta su corsa, step e running, mentre per il fondoschiena sono più efficaci acquagym, nuoto e trekking che lavorano sui tre muscoli fondamentali (piccolo, medio e grande ►



Alexandra Weinberger/Figaro photo/Contour Style by Getty Images

gluteo). Per un effetto push up dei glutei sali le scale, tutte le volte che puoi, in punta di piedi.

**DAL MEDICO** «La *pedana vibratoria* è una ginnastica indotta che migliora microcircolo, drenaggio linfatico e tono muscolare, anche sul lato b. La trovi nei centri medici, fitness e di fisioterapia e bastano 10 minuti al giorno, tre volte a settimana. Funziona meglio se abbinata alla *biostimolazione*, ovvero microiniezioni di sostanze rassodanti e tonificanti come amminoacidi o carnitina, fatte in ambulatorio», dice la dermatologa. Di solito occorrono dalle 10 alle 15 sedute (da 100 euro l'una).

**RIMEDIO GREEN** Mattino e sera massaggia fianchi e glutei con olio di avocado puro, ricco di clorofilla, lecitine, betacarotene e vitamina B, l'ideale per contrastare l'atonia e il rilassamento cutaneo.

## MELA

*Riduci il girovita con creme alle alghe e hula hoop*

Il punto debole della figura a mela è il girovita, sempre piuttosto importante, e la tendenza ad accumulare grasso sulla pancia, mentre il resto del corpo è snello e sodo.

**A CASA** «Per assottigliare la vita sono indicate formule riducenti che contengano attivi lipolitici, per esempio alga bruna e caffeina (inclusa quella estratta dalla noce di cola e dal maté), meglio se abbinati ad ananas, pungitopo,

pompelmo, betulla e ippocastano drenanti. Utili anche il pepe rosa, che rende i trigliceridi più attaccabili dagli enzimi lipolitici, e l'alga *Sphacelaria scoparia* dalla funzione antistoccaggio», suggerisce Leonardo Celleno, dermatologo, cosmetologo e presidente di Aideco. Per favorire la penetrazione degli attivi e mantenere la pelle morbida esfolia il punto vita con una fascia di loofa.

**IN PALESTRA** Per un vitino da vespa fai tutti i giorni esercizi mirati con una componente posturale, inclusi yoga e pilates. Vanno bene anche nuoto, danza (soprattutto del ventre), allenamenti con l'hula hoop e core workout, ovvero tutti gli esercizi che allenano addominali profondi e trasversali. Un esempio? Sdraiati a pancia in su con le ginocchia piegate, appoggia le mani sulle anche per tenere fermo il bacino, quindi spingi la pancia indietro, come a volere congiungere idealmente ombelico e spina dorsale. Tieni la posizione per cinque respiri, ripeti tre volte.

**DAL MEDICO** Per rimodellare il punto vita senza ricorrere a tecniche come la liposcultura c'è la *carbossiterapia*.

Bastano 10 sedute, una a settimana (da 150 euro l'una), oppure la mesoterapia con sostanze lipolitiche, anche in questo caso servono dai 10 ai 15 trattamenti (da 70 euro).

**RIMEDIO GREEN** Aggiungi a una crema base oli essenziali drenanti. Per otto cucchiaini di emulsione metti tre gocce di olio essenziale di cannella, tre di santoreggia e altrettante di pompelmo, due di limone e due di rosmarino, una di incenso e massaggia sul punto critico. ▶



**Da sinistra** Aiuta la rigenerazione cutanea con l'alta concentrazione dei minerali del mar Morto, Catharsis Mud Body Wrap -417 (18 euro). A base di principi botanici come salvia e luppolo ridensifica e tonifica il corpo. Definition Firming Cream Hesito (110 euro). Si massaggia prima della doccia e poi si risciacqua la maschera esfoliante con orchidea nera idratante, argilla nera e carbone di bambù detossinanti, Scrub-Maschera Preziosa Nero Sublime Collistar (49 euro). Contiene alghe selezionate, caffeina e coenzima A per ridurre buccia d'arancia e adipe, Triple Action Body Contour Cream Vita Cura Repêchage (62 euro).



lavera naturaimento

## PERA

Lavora sulla culotte de cheval con ultrasuoni e oli essenziali

Jennifer Lopez, Beyoncé e Kim Kardashian sono tra le magnifiche esponenti del fisico a pera. Vale a dire spalle strette, punto vita nella norma e fianchi larghi, spesso aumentati da adipe o culotte de cheval. Un somatotipo tipicamente femminile che, secondo uno studio della University of Oxford e del Churchill Hospital, è un indicatore di intelligenza e indole allegra. Questo perché la forma ad anfora dipenderebbe non soltanto dalla costituzione ma dall'eccesso di omega 3, necessari per la biochimica del cervello, buonumore compreso.

**A CASA** «I cosmetici possono far ben poco per la culotte de cheval. Se è appena accennata massaggia, mattino e sera, una crema snellente e drenante a base di peptidi per favorire la lipolisi come sinefrina dell'arancio amaro, sali marini, pepe rosa, alghe laminaria ed escina, argilla bianca, meglio se abbinati a componenti che aiutino ad attenuare l'aspetto a materasso, tipo acido mandelic o liftilina», consiglia Celleno. In questo senso sono efficaci gli oli essenziali di arancio amaro e pompelmo liporiducanti; ginepro, pepe e rosmarino stimolanti; geranio bourbon e ylang ylang elasticizzanti e rassodanti. Scelto l'olio giusto ti basta aggiungerne due o tre gocce alla solita crema.

**IN PALESTRA** Per rimodellare la culotte de cheval è utile il Cardio Wave, attrezzo che si focalizza su gambe e glutei

replicando le movenze del pattinaggio sul ghiaccio. Il movimento dei piedi viene controllato da pedane indipendenti e separate, mentre la parte superiore del corpo resta allineata al centro. Oppure prova il pattinaggio in linea che, oltre a sviluppare resistenza ed equilibrio, tonifica i muscoli degli arti superiori e inferiori, glutei e addome e, in più, contrasta la cellulite. Per replicare i movimenti del pattinaggio a casa fai scivolare i piedi nudi sul pavimento, cercando di produrre attrito mentre spingi la gamba indietro aprendola a 45 gradi circa e tenendola extraruotata (piede a martello con la punta rivolta verso l'esterno). Per non sovraccaricare la schiena mantieni l'addome represso, sbilanciando il busto avanti per favorire la salita della gamba dietro, senza sollevarla troppo.

**DAL MEDICO** Per la culotte de cheval sono indicati gli ultrasuoni microfocalizzati, indolori e veloci nei risultati. L'energia, emessa dal manipolo collegato all'apparecchio, arriva in profondità nei tessuti senza danneggiarli, e può ridurre la circonferenza fino a un centimetro a seduta. Di solito ne servono tre (da 400 euro l'una). Consigliata la *lecilisi* o *liposcultura soft* che, attraverso iniezioni di fosfatidilcolina in profondità nel tessuto adiposo, solubilizza i grassi riducendo il volume delle cellule che li contengono. «È indicata anche per la cellulite con componente adiposa, localizzata su cosce, glutei, fianchi», chiarisce la dermatologa Mariuccia Bucci. Ci vogliono da due a quattro sedute mensili (250 euro l'una). ▶



**Da sinistra** Formula alla caffeina e zenzero con effetto caldo-freddo specifica per la cellulite adiposa, Siero Gel Snellente Express Body-Slim Lierac (38,50 euro). Le proteine del grano e lo zucchero di avena sono tensori vegetali, mentre Volufirming rassoda e volumizza il seno, Push up Bust Réponse Corps Matis (48 euro). Stimola il microcircolo e drena l'accumulo di scorie e liquidi in eccesso levigando anche la cute dall'aspetto a materasso, Anticellulite Defence Body BioNike (29,90 euro). Crema esfoliante corpo ai microgranuli, Body Exfoliating Cream Sparkle Skin Clinique (36,50 euro).

**RIMEDIO GREEN** Per uno scrub snellente raccogli in una tazza i fondi di caffè di una moka da quattro tazzine e aggiungi un vasetto di yogurt intero bianco, mescola e massaggia il composto su gambe e glutei. Lascia in posa 15 minuti, risciacqua e applica un olio di mandorle dolci.

## RETTANGOLO

*Rassoda glutei e seno con ingredienti effetto push up*

Jennifer Aniston, Angelina Jolie e Charlize Theron esibiscono provocanti fisici a rettangolo, cioè allenati (è tipico delle sportive), nervosi e contraddistinti da poche curve e spalle, vita e fianchi quasi allineati.

**A CASA** Glutei pieni e seno tonico armonizzano la figura a rettangolo. Tutti i giorni applica una crema specifica per il décolleté a base di attivi rigeneranti e rimpolpanti, come acido ialuronico, vitamine A, C ed E ed estratti di piante ricchissime di fitoestrogeni (kigelia africana, luppolo, salvia, olio di soia e riso), che prevengono il rilassamento cutaneo. Massaggia il prodotto dal centro del seno verso la spalla, prima da una parte e poi dall'altra. Gli stessi principi ai fitoestrogeni, associati a equisetto e acido boswelico dermorassodanti, possono produrre un lieve effetto volumizzante anche sui glutei. «Prova i trattamenti a base della frazione insaponificabile d'olio di oliva, argan e jojoba, o di burro di karité che nutrono, idratano e

promuovono la formazione di collagene», conclude Leonardo Celleno. Per potenziare i risultati sotto la crema del mattino stendi un siero effetto botox, il cui contenuto di esapeptide 3 distende il derma e ne aumenta l'elasticità.

**IN PALESTRA** Per rassodare il seno vanno bene fitboxe, ginnastiche posturali e nuoto, soprattutto gli stili dorso e rana. A casa procurati un vogatore programmabile a diverse resistenze per allenare trapezio e dorsali. Per i glutei prova pattinaggio, pilates, spinning, bike e zumba.

**DAL MEDICO** Se hai bisogno di rassodare i glutei o di liftare il seno, che dà anche l'illusione ottica di maggiore volume, puoi optare per la **radiofrequenza**. «Con le sue onde elettromagnetiche ad alta frequenza che generano calore negli strati più profondi della cute, stimola il neocollagene, "accorcia" le fibre e rassoda fin dalla prima seduta», rivela Mariuccia Bucci. Ci vogliono almeno sei sedute (150 euro l'una). Sui glutei si possono usare anche i fili biostimolanti. «Quelli in polidiossianone incentivano la produzione di collagene ed elastina con un effetto liftante che dura circa sei mesi. S'inseriscono sottopelle con aghi sottilissimi, previa applicazione di una pomata anestetica». Il costo dipende dal numero di fili (da 400-500 euro).

**RIMEDIO GREEN** Per nutrire e rassodare glutei e seno miscela quattro grammi di cera d'api con 60 grammi di olio di crusca di riso, un cucchiaino di olio di rosa mosqueta e 10 gocce di tintura madre di fumaria. Conserva il tutto in un barattolo al riparo da luce e calore. 



**Da sinistra** Texture innovativa e di facile assorbimento per l'anticellulite agli estratti vegetali, priva di iodio, caffeina e bioflavonoidi da usare anche in gravidanza, Gelcrema Hydrafusion Rilastil (35 euro). Con acido ialuronico e il composto brevettato Voluflin™ favorisce la sintesi di collagene e rassoda, Siero Più Volume Seno Incarose (28 euro). Aiuta a tonificare e agisce sulle rughe del décolleté, Bust Contour Solutions Avon (20 euro). Il latte di avena, coltivata a Palazzo Massaini in Toscana, nutre la pelle e ha il 97 per cento di ingredienti naturali, Latte Corpo Extra Dolce Avena Bottega Verde (15,99 euro).