

# F

N.39 SETTIMANALE 03.10.2023  
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE  
CORAGGIOSE**  
IERI PICCHIATA DA LUI  
OGGI CAMPIONESSA  
DI KICKBOXING

**Moda**  
UN TOCCO DI ROSSO

**Viaggi**  
LA GALIZIA IN 8 TAPPE

# AMORE A PRIMA VISTA

SUCCEDE, E PUÒ DURARE: ECCO COME

**ANNA  
Foglietta**  
A MIA FIGLIA  
NON INSEGNERO  
LA PAURA

**Lino Guanciale**  
A MIO FIGLIO  
INSEGNERO  
IL RISPETTO

**Maria Grazia  
Cucinotta**  
ARRESTATI  
LE MADRI CHE  
DIFENDONO  
GLI STUPRATORI

**Carla Brunetti**  
COME HO SCOPERTO  
DI AVERE DUE PADRI

**Lettera a  
Diletta Leotta**  
NOI MAMME  
CON I PAPÀ  
A DISTANZA  
di Elastika

ISSN 2280 773X 30039 >  
9 772280 773004



BEAUTY

# SLOW MOTION



Senza fretta: stabilire (o anche conservare) un buon rapporto con il corpo e le sue curve è un processo molto lento. Scandito da passeggiate all'aperto, massaggi distensivi, bagni aromatici, body mask. Per compattare, esfoliare, idratare, sentirsi bene

*di Simona Fedele - testi di Daria Manzini*

**SENTIRSI IN FORMA? SIGNIFICA INTENDERSI** bene con il proprio corpo, rispettare il suo ritmo, saperlo ascoltare. «Sul finire dell'estate le giornate cominciano ad accorciarsi e, a livello ormonale, aumenta la produzione di melatonina che induce a dormire più a lungo. Cambiamenti progressivi dei quali è bene tenere conto per regolare alimentazione, attività fisica e beauty routine», dice Maria Gabriella di Russo,

medico estetico e specialista in idrologia a Milano e Formia. Il primo segreto è coltivare il piacere del movimento: aiuta a contrastare il calo energetico e mantiene attivo il fisico, stimolando circolazione e ossigenazione. Altrettanto importante è una dieta inaffiata da tanta acqua per smaltire le tossine. «Tra gli alimenti da preferire carote, uova, prezzemolo, ricchi di vitamina A per accelerare il rinnovamento cuta- ▶

neo; oli vegetali, noci, cereali integrali, lattuga, spinaci contenenti vitamina E antiossidante; frutta e verdura acidula come agrumi, mirtillo, peperoni per la presenza di vitamina C, che stimola la produzione di collagene». Nella routine quotidiana esfoliazione e idratazione sono fondamentali per rigenerare la pelle.

## Riparare la barriera superficiale livellando rughe e ispessimenti

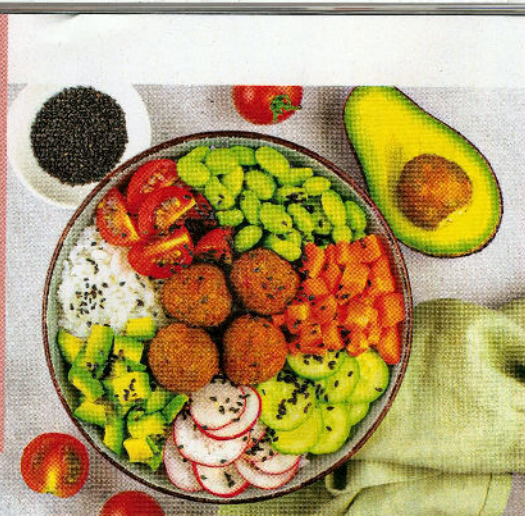
«Dopo l'esposizione solare l'epidermide risulta più spessa, docce e bagni frequenti l'hanno resa meno compatta, mentre l'accelerazione del turn over cellulare ne ha favorito la desquamazione. Dunque lo skincare deve focalizzarsi su un effetto levigante», ricorda **Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e presidente Isplad**. «Punta su oli e gel detergenti che riducono la secchezza e creme leviganti e nutrienti da alternare secondo le esigenze della cute. Se presenta rugosità ed è poco uniforme, scegli specialità a base di acidi salicilico, lattico, glicolico o con urea al 20 per cento – in alte concentrazioni svolge un'azione cheratolitica – che idratano ed esfoliano. Non temere per l'abbronzatura: il pigmento si trova in profondità e gli acidi illuminano e riducono le chiazze dovute alla desquamazione irregolare. Per lenire e rafforzare la barriera, invece, sono indicate creme non troppo ricche ma ad alto potere idratante, per esempio con ceramidi, niacinamide, vitamina B dalle proprietà antinfiammatorie».

## Sfidare la forza di gravità con sieri e booster ultraconcentrati

Il passaggio da una stagione all'altra rende il momento adatto a trattamenti ricompattanti e tonificanti. Per stimolare il rinnovamento dello strato corneo, procedi con uno scrub a doppia azione esfoliante ed emolliente: microparticelle di sale o zucchero favoriscono il distacco delle cellule morte, mentre gli oli rinforzano il film idrolipidico. Basta usarlo una volta a settimana e – dopo – applicare la crema. Per stimolare la produzione di fibre elastiche e idratare ci sono sieri e booster specifici, ad assorbimento rapido. «Indicati per aree delicate come braccia, décolleté, interno cosce, si stendono prima del trattamento abituale. I sieri sono concepiti per un uso quotidiano, i booster contengono da uno a tre principi funzionali puri e sono ideali per periodi limitati». Si associano agli integratori per un'azione ancora più rapida e potente.

## Il piacere (lento) del bagno si potenzia con suoni e aromi

Ricreare a casa i trattamenti spa è il più efficace invito al relax. Il bagno aromaterapico, per cominciare, funziona come una carezza per il sistema nervoso e fa bene alla pelle: riempi la vasca d'acqua a temperatura corporea e ag-



### RISULTATI VISIBILI

In ventuno giorni con il metodo creato da Nataliya Gera, personal trainer, e il suo team di specialisti. Alimentazione bilanciata, allenamento quotidiano di trenta minuti e i consigli di psicologo, nutrizionista, osteopata per tornare in forma, Intensive21 è online e disponibile su app. Info: [intensive21.com](http://intensive21.com)

giungi poche gocce di oli essenziali sciolti in un cucchiaio di latte o di panna. Agrumi, gelsomino, canapa, vaniglia stimolano le endorfine, ormoni della felicità. Puoi accompagnare l'immersione con suoni delicati come il tintinnio di una campana o il rotolare di biglie di vetro sul fondo della vasca (stile giapponese). In diretta dai beauty center, poi, le body mask sono l'alternativa a bendaggi e impacchi di fango. «Le maschere per il corpo svolgono un'azione mirata. Per idratare usano texture fondenti, arricchite di sostanze filmanti che potenziano la penetrazione degli attivi, si lasciano in posa una ventina di minuti e si massaggiano fino a completo assorbimento. Formulazioni ibride tra crema e fango, invece, migliorano il trofismo cutaneo e aiutano a rimodellare le aree critiche. Morbide da spalmarle, agiscono in circa mezz'ora e si risciacquano con acqua tiepida», continua **Mariuccia Bucci**.

## Riscoprire il movimento e premiarsi con un massaggio

Per mantenersi in forma asseconda il bisogno di movimento del corpo. Scegli l'attività che più ti è affine, senza porti degli obiettivi da raggiungere, così anche una semplice camminata diventerà un'abitudine irrinunciabile. Poi, tutti i giorni, regalati il piacere del massaggio: il tocco leggero della mano ha un effetto calmante, favorisce l'irrorazione dei tessuti, potenzia l'azione dei cosmetici. Per contrastare il rilassamento cutaneo utilizza oli e burri vegetali o creme ricche in collagene e peptidi. Per tenere sotto controllo ritenzione idrica e buccia d'arancia massaggia l'anticellulite che va utilizzato sempre, in tutte le stagioni, per avere dei risultati. Per alleggerire le gambe, impara la tecnica giusta: a terra con i talloni appoggiati alla parete, stendi il prodotto con le due mani facendo pressione dalla caviglia all'inguine; quindi siediti e risali dalla caviglia premendo leggermente, come per infilare una calza. Infine mettili in piedi e distribuisci il soim dal solco sotto i glutei verso l'alto, dall'esterno cosce ai fianchi. **F**