



9 cattive abitudini

da lasciare nel 2012

Uso il reggiseno push-up tutti i giorni

È grave? «No», risponde il medico estetico Maria Teresa Grecchi «a meno che non tu non abbia fatto una mastoplastica. In questo caso, il reggiseno col ferretto è sconsigliato».

Sos facile Per un risultato cosmetico rimpolpante applica dopo la doccia una crema lifting mixata con una crema illuminante e, quando ti trucchi, non dimenticare di mettere della terra tra i seni: fa sembrare più rotonde le curve. «In palestra evita gli esercizi con carichi da body builder», consiglia il

dottor Achille Lazzaroni, specialista in medicina dello sport. «Meglio usare pesi leggeri, soprattutto se hai un seno piccolo, che tonificano i pettorali senza però ridurre lo strato adiposo».

Il trucco in più «Inizia a 25 anni a curare la pelle di collo, spalle e scollatura applicando una crema idratante tutte le mattine. Per darle più luminosità e compattezza già a 30 anni si possono fare sedute di biorivitalizzazione con vitamine, acido ialuronico e aminoacidi», suggerisce l'esperta in medicina estetica.



E se proprio non ce la fai ad abbandonarle, scopri i tip per disattivarne gli effetti
di Grazia Pallagrosi

Non rinuncio mai ai miei tacchi 12

È grave? «Se non hai problemi di circolazione o cellulite porta pure gli stiletto, ma sempre con moderazione», precisa il chirurgo vascolare Marcello Ruspi. «Se invece hai capillari evidenti o soffri di gonfiori, evitali il più possibile perché non consentono ai muscoli rotatori, quelli sotto la pianta del piede, di far lavorare la pompa venosa, quindi ostacolano la circolazione del sangue nelle gambe».

Sos facile Per non rinunciare all'altezza usa le zeppe. E appena puoi indossa tacchi alti di 4-5 cm.

Il trucco in più Dopo una serata sui trampoli, fai 10 minuti di foot-gym: ruota le caviglie in senso orario e poi



Per il sollievo Circolazione Spray, Puresentiel (€ 23)

antiorario, allarga le dita dei piedi, appoggia il piede sul ginocchio della gamba opposta e massaggia la pianta come se volessi impastarla.

Non metto mai i guanti, altrimenti come faccio a chattare con l'iPhone?

È grave? «No, ma può contribuire a far invecchiare precocemente anche le mani giovani», spiega Grecchi. «Il problema è che, senza protezione, la pelle subisce repentini sbalzi di temperatura che la danneggiano».

Sos facile «Prima di uscire applica un abbondante strato di crema occlusiva: anche la vaselina va benissimo, l'importante è creare una barriera che mantenga costante la temperatura dell'epidermide».

Il trucco in più Non lavarti le mani in modo ossessivo. «E quando lo fai, usa solo acqua tiepida, talvolta senza sapone», suggerisce l'esperta. *Da provare: Trattamento d'urto per le mani Mava+, Mavala (€ 17,60).*

Ho sempre freddo e vivo con i boots di pelo ai piedi

È grave? «Sì, perché all'interno si crea un ambiente caldo umido costante che può predisporre alla formazione di capillari o, addirittura, di verruche e micosi», risponde Ruspi.

Sos facile Appena puoi, fai respirare piedi e gambe e cammina per un paio di minuti scalza, allargando le dita dei piedi e appoggiando a terra lentamente prima il calcagno poi la pianta. Di sera fai un pediluvio con sale e olio essenziale di menta, poi massaggia sia i piedi sia le gambe con un prodotto ricco di principi attivi a effetto vaso-protettore, come la vite rossa e il mirtillo.

Il trucco in più Accertati che lo stivale sia in materiale naturale che lasci respirare piede e pelle. Usa sempre calze in cotone.

Da provare: Crema per Piedi e

Gambe alle alghe marine e all'edera, L'Erbolario (€ 10,50).

Faccio sempre il bagno caldo come un geyser

È grave? Tutti i giorni può essere dannoso. «L'acqua bollente provoca uno shock vasomotorio», spiega il medico estetico Grecchi. «Dilata i vasi e può favorire uno sfianamento della parete dei capillari».

Sos facile Immergiti in acqua tiepida e alza solo gradualmente la temperatura aggiungendo acqua calda senza mai superare i 37 gradi.

Il trucco in più Prima di uscire dalla vasca, passa dal basso verso l'alto un getto d'acqua fresca.

Da provare: Cryoform Actif Anti-Cellulite, Eisenberg Paris (€ 78).

Adoro i pull aderenti da indossare sulla pelle nuda

È grave? No, se non li usi tutti i giorni. «I tessuti stretch contengono fibre sintetiche che non fanno traspirare la cute», spiega la dermatologa. «Il risultato è che, quando si suda, non c'è deodorante che tenga! E sotto le ascelle si crea un ambiente ricco di batteri che possono provocare brufolotti e rossore».

Sos facile Indossa fibre naturali come la lana, la lycra, il cotone.

Il trucco in più L'antitranspirante: peggiora solo la situazione. «Lavati invece con un bagnoschiuma antisettico, per ridurre il cattivo odore provocato dall'attività dei batteri», consiglia l'esperta.

Da provare: Spray Corpo Dermopurificante, Topexan (€ 11).

I miei jeans sono come una seconda pelle

È grave? «Sì, perché ostacola il ritorno venoso», dice Grecchi. «E bloccando la circolazione nelle gambe predispone alla formazione della cellulite».



Sgonfia Nanotech Slim, Dermal Institute (€ 79)

Sos facile Preferisci i jeans stretch a quelli in denim rigido. Non indossarli tutti i giorni: puoi alternarli ai leggings per avere lo stesso effetto "seconda pelle", ma senza troppe costrizioni.

Il trucco in più «Per ridurre i danni, prima di dormire infila un paio di libri sotto le gambe anteriori del letto», consiglia Grecchi. «E la mattina dopo cammina 20 minuti a passo spedito».

Vado tutti i giorni in palestra e faccio almeno due docce al giorno

È grave? No, se non usi sempre il bagnoschiuma. «I prodotti schiumosi contengono tensioattivi aggressivi per la pelle», spiega la dermatologa Mariuccia Bucci. «Ma lavandoti solo con acqua non corri alcun rischio».

Sos facile Alterna una doccia con un olio lavante profumato e l'altra con sola acqua. Termina con una spruzzata di acqua termale.

Il trucco in più Se hai la pelle secca, prima di fare la doccia usa un olio vegetale (jojoba, monoi, mandorle dolci).



Idrata Deep Comfort Body Butter, Clinique (€ 36)

Faccio la doccia solare una volta a settimana

È grave? «Sì», risponde Grecchi. «Dimentica questa abitudine se non vuoi riempirti di rughe e macchie».

Sos facile Opta per una seduta di abbronzatura spray anche ogni 4 giorni: si utilizzano pigmenti naturali non dannosi alla pelle».

Il trucco in più Prima del trattamento fai uno scrub per un colore più omogeneo e luminoso. E per stabilizzare i pigmenti ricorda che non puoi fare la doccia per le 9 ore seguenti.

Da provare: Deep Silken Touch Untinted Self Tan Gel, Vitaliberata (€ 28).