

# F

solo  
**1€**

N.17 settimanale 1 maggio 2019 1 euro

**DONNE CORAGGIOSE  
SALVERÒ MIO FRATELLO  
DALLA STRADA**

## Moda

**GRINTOSA CON IL  
LOOK ANIMALIER**

**BENESSERE  
I CIBI CHE REGALANO  
IL BUONUMORE**

**VIAGGI  
DALLA LIGURIA  
ALLA PUGLIA I BORGHI  
MARINARI PER  
IL PRIMO BAGNO**



CAIRO EDITORE

# Olivia Wild

**FINALMENTE  
HO INCONTRATO  
UN UOMO  
CHE SA AMARMI**

**GIUSEPPE ZEPPILLI  
NESSUNO MI CONOSCE  
COME MARGHERITA**

**ANGELINA JOHNSON  
BRAD, I FIGLI SONO  
IL MIO AMORE**

**ALDA MERISI  
ERA MIA MAMMA**

## Regina Elisabetta

**93 ANNI E UNA PASSIONE  
SEGRETA: LA FOTOGRAFIA**

# CORPO SCULTURA

**GRAZIE AI TRATTAMENTI DRENANTI SU MISURA**

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 SLO. € 2,10 P. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. € 3,40 CHT. € 3,00 UK. € 2,90 S. Skr45

# QUESTIONE DI forma

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

*Il corpo femminile può assumerne diverse: a pera, mela, clessidra, grissino. Sono tutte ugualmente belle, l'importante è che siano "scolpite" in ogni parte, anche la più critica. Affidati a un programma che includa creme drenanti e tonificanti e workout su misura. Per ritrovare il fisico che pensavi "perduto"*

**C**'è chi nasce con una silhouette skinny e la conserva nel tempo, e chi con curve medium oppure large. C'è poi chi tende ad accumulare ciccia su fianchi e pancia, e chi su natiche e cosce. I corpi femminili, a differenza di quelli maschili, hanno forme (quasi) infinite. E per fortuna perché fascino e bellezza passano attraverso l'unicità, che va soltanto "cesellata" con trattamenti mirati, soprattutto accettata con un sorriso. Tanto più che oggi c'è spazio per tutti, compresi i fisici che un tempo sembravano un po' meno proporzionati, vedi quello a pera delle statuarie Jennifer Lopez e Beyoncé, con fianchi più larghi rispetto al busto e alle spalle. La loro costituzione ad anfora non solo piace tantissimo ai maschi, ma trova fan pure tra gli scienziati. Infatti uno studio dell'Università della California di Riverside conferma che questo tipo di fisico, dovuto sia alla struttura ossea sia al maggiore deposito di grassi buoni omega 3, protegge meglio dall'avanzare del tempo e dalle malattie associate. Indipendentemente da misure e forme, dunque, l'essenziale per un corpo "effetto wow" è il suo essere tonico e scolpito. Ed è qui che entrano in scena le creme intelligenti mirate alla particolare zona e al risultato che si vuole ottenere, il fitness su misura e gli eventuali passaggi dal medico estetico. ►





**Da sinistra** Rassoda e lifta la delicata zona di seno e décolleté e si asciuga subito, Lait Buste Ultra-Fermeté Clarins (55 euro). Arricchito con Body Slim Complex contrasta gli accumuli adiposi e regala tonicità alla cute con caffeina, loto marino e proteine vegetali, Crema Pancia e Fianchi Lipolifting Body Care Biopoint (9,90 euro). Texture in gel per il trattamento urto che snellisce con caffeina e mentolo, Concentrato Crioattivo Cellulite Resistente Body-Slim Lierac (43,90 euro). Spuma effervescente in spray con caffeina e teobromina contro gli inestetismi della cellulite, BetterBody Crackling Rouj+ (14,90 euro).

## GAMBE E FIANCHI

*snelliscili con arancio amaro e cyclette*

È opinione diffusa che il fascino non sia questione di centimetri, piuttosto di proporzioni. Come dimostrano Salma Hayek con i suoi 157 cm di altezza, Scarlett Johansson con 160 cm e Reese Witherspoon con ben 156 centimetri. Al di là dello stacco di coscia contano, infatti, snellezza e leggerezza delle gambe, che significa libere da ritenzione idrica e buccia d'arancia.

«Mattino e sera massaggia un prodotto con attivi drenanti come caffeina, peptidi, pepe rosa, sinefrina estratta dall'arancio amaro e alga laminaria per favorire la lipolisi, e ancora sali marini e termali, escina e argilla bianca per contrastare gli edemi», ricorda Mariuccia Bucci, dermatologa plastica a Sesto San Giovanni e responsabile scientifico dell'Isplad. Sul fronte movimento punta sullo spinning in acqua o su sport più classici, differenziandoli a seconda dello stadio della cellulite. Se è edematosa sono utili i movimenti di bicicletta o cyclette reclinata (40 minuti), le camminate a ritmo sostenuto e la corsa leggera due o tre volte a settimana per mezz'ora. «Se la tua cellulite è più avanzata, cioè fibrosa, funzionano gli esercizi aerobici di media lunga durata che, oltre a drenare, contrastano il deposito dei grassi», aggiunge Carlo Di Stanislao, dermatologo ed esperto di medicine naturali presso l'Università dell'Aquila. Per esempio fai cinque o sei esercizi intensi intervallati: un minuto di corsa veloce seguito da un minuto lento, o salta la corda senza interruzioni.

Altra zona ad alto tasso di seduzione sono i

fianchi. Per mantenerli scolpiti applica creme e sieri snellenti e ricompattanti a base di centella asiatica dalle proprietà vasotoniche, e di fucus che innesca il metabolismo dei grassi. Per questa parte del corpo sono indicati crossfit, circuiti interval training ad alta intensità e hula hoop. Quando gli inestetismi richiedono interventi più incisivi, puoi provare le macchine. In caso di cellulite edematosa o con componente adiposa dà buoni risultati *Endosphères*. Il massaggio, eseguito dal manipolo dotato di sfere di gel di silicone rotanti, riattiva sia il microcircolo venoso e linfatico sia la matrice connettivale, riducendo così pannicolo adiposo e linfa stagnante. Metti in conto dieci trattamenti (da 80 euro l'uno).

Info: [www.endospheres.it](http://www.endospheres.it)

«Per l'adiposità localizzata su cosce e fianchi e l'eventuale culotte de cheval c'è *Lecilisi* o liposcultura soft. Si tratta di una terapia con iniezioni di fosfatidilcolina, sostanza naturale spesso miscelata all'acido desossicolico, che solubilizza i grassi riducendo il volume delle cellule che li contengono, ovvero gli adipociti», sostiene la dermatologa plastica. In genere si fanno da due a quattro sedute mensili (250 euro).

## SENO E GLUTEI

*tirali su con gym e sieri effetto botox*

È ormai un credo ben radicato, non è la taglia ma la tonicità la vera discriminante estetica per il seno. Da ottenere anche in palestra: due serie da 15 flessioni tre volte a settimana sono sufficienti per rafforzare i muscoli pettorali che lo tengono su. ►



WOMEN'S WEAR

DESIGNER VALENTINO



**Da sinistra** Nella busta monodose la maschera che sgonfia e idrata con oli di macadamia e argan. Da indossare come una calza, Stivaletto-Maschera Nutriente Defaticante Piedi e Polpacci Collistar (9,90 euro). A base di acqua termale di Lurisia dalle virtù antinfiammatorie, olio di oliva elasticizzante, argilla verde detox e oli essenziali energizzanti, Fango Corpo Drenante Terme Mediterranea (19,50 euro). Con alghe e sale marino snellisce e leviga, Amincissant sous la Douche Aqua Svelte Orlane (35 euro). Mix di argille grigie remineralizzanti e drenanti con il 20 per cento di aloe vera, Fango Termale Cellulite Equilibra (12,40 euro).

«Non dimenticare il supporto di formule con principi attivi rigeneranti, idratanti e rimpolpanti. Oltre all'acido ialuronico ci sono mix di vitamine A, C ed E, estratti di luppolo, salvia e kigelia africana, carichi di fitoestrogeni per prevenire il rilassamento cutaneo del décolleté e dare un effetto ottico di maggiore pienezza», afferma Carlo Di Stanislao.

«In ambulatorio per tonificare la muscolatura e contrastare i cedimenti sono indicate le microiniezioni di DMAE, sostanza di origine naturale tonificante e antiossidante», continua Mariuccia Bucci. Si fanno cicli di dieci sedute a cadenza settimanale (da 150 euro).

I glutei condividono con il seno la forma morbida e piena e simili esigenze cosmetiche, ovvero tonificare e riempire eventuali vuoti. «La perdita di tono si contrasta con ingredienti che siano, allo stesso tempo, rassodanti ed elasticizzanti. Come equisetolo e acido boswelico, oli e burri vegetali capaci di nutrire, idratare e promuovere la formazione di nuovo collagene», commenta il dermatologo. Per potenziare i risultati, sotto la crema, stendi un siero simil botox a base di esapeptide 3, sostanza non tossica che distende la pelle e ne aumenta l'elasticità.

«Dal dermatologo puoi provare gli ultrasuoni microfocalizzati, che consentono di agire a più profondità con finalità differenti: a 9 e 13 millimetri riducono il pannicolo adiposo; a 4,5 millimetri liftano, mentre a 3 millimetri inducono una rigenerazione delle fibre di collagene con effetto rassodante e rimpolpante», dice la dermatologa. Il risultato è modulabile secondo le esigenze: riducente, tensore o repulp.

Occorrono tre sedute mensili con un richiamo dopo circa un anno (da 600-700 euro l'una).

## BRACCIA E PANCIA

*rassodati con creme liftanti e pesi light*

Per colpa della forza di gravità e della lassità dei tessuti le braccia tendono ad assumere, nel tempo, le forme più antiestetiche, a kimono, a tendina, ad ali di pollo, così come la pancia che, dopo una certa età, si increspa e raggrinzisce.

«Per entrambe le zone lo step fondamentale è stendere, almeno due volte al giorno, una crema dermorassodante e liftante. Possibilmente a base di ginseng, ginkgo biloba, acido boswelico oppure collagene marino, o ancora con un oligopeptide in grado di stimolare la sintesi di collagene ed elastina», conclude Carlo Di Stanislao.

L'allenamento utile per scolpire e rassodare le braccia? Body building con pesi leggeri, nuoto, canottaggio, ma anche vogatore domestico; per un addome più piatto e tonico sono perfetti danza, soprattutto del ventre, pilates e core workout (esercizi che allenano gli addominali profondi e trasversali). Efficace *Low Pressure Fitness*, tecnica che migliora la postura e allena la respirazione a tonificare i muscoli del core, ovvero gli addominali profondi, insieme ai muscoli paravertebrali, al diaframma e al pavimento pelvico, con benefici non soltanto per la pancetta ma anche per la sessualità.

«In ambulatorio medico per rassodare le braccia e la pancia prova la radiofrequenza a microaghi, che sfrutta il calore e l'azione meccanica degli aghi per stimolare la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico», consiglia Mariuccia Bucci. Ci vogliono più o meno tre sedute (da 300-500 euro l'una). ■