

# GLAMOUR®

**DIETA & FORMA**

Supplemento al  
n. 159 MAGGIO 2005

[www.glamour.com](http://www.glamour.com)

**più**  
magra  
sexy  
tonica  
sana

*diete*  
*trattamenti*  
*esercizi*  
*beauty farm*  
*shopping*  
*nuove idee*  
*massaggi*  
*viaggi*



# beauty guida

di Barbara Balladori



## subito un viso più luminoso

Avete dormito poco. E al mattino vi ritrovate con il colorito grigiastro, la pelle opaca, gli occhi pesti. Qui i rimedi Sos.

**N**otte in bianco, magari accompagnata da un paio di drink e da qualche sigaretta? «Ora i tessuti hanno meno ossigeno», dice la dermatologa **Mariuccia Bucci**. «Il turnover cellulare rallenta e la pelle si ispessisce e diventa opaca».

**COME RISVEGLIARE IL COLORITO?** «Lavate il viso con specialità che riattivano il microcircolo. E, per eliminare il grigiore, usate creme con acido glicolico: esfoliano, eliminando le rughe e i segni della stanchezza».

**PER UNA SOLUZIONE IMMEDIATA?** «Fate una maschera-peeling, "massaggiatela" con una spazzolina specifica: elimina subito l'alone opaco e rivitalizza il microcircolo, restituendo una carnagione fresca e rosea».

**E CONTRO BORSE E OCCHIAIE?** «Tamponate la zona con un cubetto di ghiaccio, mettete due gocce di collirio alla camomilla e stendete una crema specifica».



### 1. Lavate bene il viso

Usate acqua tiepida e un detergente delicato, in crema o mousse: mentre elimina le impurità, idrata e dà una sferzata d'energia alla pelle.



### 2. Preparate la base

Dopo avere applicato la crema da giorno, ritoccate brufolotti, rossori e rughe con un correttore beige, di un tono più chiaro del fondotinta. Stendetene una goccia dove serve, poi sfumate con le dita.

### 3. Coprite le occhiaie

Scegliete un correttore fluido, che garantisce una tenuta più lunga. Applicatelo sulla zona picchiettandolo con il polpastrello, poi stendete il fondotinta.



1



2

3



4



5

### 1. Carnagione al top

Douceur d'Eau Bros de Gymnettoyage, Jeanne Piaubert (€23): nel vasetto c'è la spazzola-viso antiopacità.

**2. Per la detersione** Oligo 25 Acqua Mousse Detergente Anti-Colorito Spento, Vichy (€14): risveglia la carnagione.

**3. Via i difetti all'istante** Airbrush Concealer, Clinique (€21): copre occhiaie, rughe e rossori. Anche sul trucco.

**4. Trattamento flash** Soins Éclat Express, Lierac (€15): maschera gommage, dà luce.

**5. Per rinnovare la pelle** Line Peel, Biotherm (€57): leviga e distende i tratti.



4° PROGRAMMA: UN CORPO SEXY

Se dopo la dieta, anche le braccia hanno perso tonicità, rimediate con un po' di sollevamento pesi: un chilo e mezzo per parte. Prima portate le braccia piegate al petto, poi stendetele aderenti al corpo, infine sollevatele lateralmente.  
Pettinature Tomoko Ohama/Callisté.  
Trucco Houdo Remita/Blunt London.

## seno e décolleté

Ecco come sfidare la legge di gravità e mantenerli tonici.

State attentissime ai cali di peso: fanno perdere elasticità alla pelle e svuotano il seno. Per rimediare, occorre agire su più fronti.

### LA BEAUTY-ROUTINE QUOTIDIANA

Se volete stupire indossando un top aderente o un vestito scollato, potete provare un siero a effetto lifting immediato: «Si tratta di specialità che sollevano il seno grazie a speciali polimeri tensori, simili a quelli utilizzati nelle formule per il viso e hanno un effetto temporaneo che dura al massimo dodici ore», dice la dermatologa Mariuccia Bucci. «Per migliorare la qualità dei tessuti e rassodarli, sotto la doccia usate detergenti a pH fisiologico, più delicati, arricchiti con estratti vegetali lenitivi e vitamine antiossidanti. E applicate, mattina e sera, una specialità che migliora il microcircolo ossigenando l'epidermide: va massaggiata dal centro dei seni verso l'esterno, poi su décolleté e collo, per favorire l'assorbimento dei principi attivi e stimolare il ricambio cellulare».

### I GESTI CHE TONIFICANO

«Il freddo, si sa, determina un restringimento dei capillari, riattivando il microcircolo e tonificando i tessuti», dice Bucci. «Via libera quindi al massaggio con il getto della doccia e agli impacchi di ghiaccio». Come procedere? «Ogni giorno, sotto la doccia, alternate getti di acqua fredda e tiepida su seno, interno braccia, décolleté e spalle», consiglia l'estetista Betty Carugo. «E, tre volte alla settimana, tamponate ogni seno, per cinque minuti, con del ghiaccio tritato e chiuso in un fazzolettino di cotone».



1. **Effetto push up** Phytrel Fermeté Buste, Lierac (€25,50): siero concentrato ad azione urto che rassoda e rinforza i tessuti.
2. **Come un lifting** Spray Buste Ultra-Liftant Total Fitness, Yves Saint Laurent (€57,50): è come una seconda pelle e leviga i seni.
3. **Azione tonificante immediata** Toning Bust Serum Body Performance, Estée Lauder (€45): da massaggiare con leggerezza.
4. **Rassodante intensivo** Phytobuste, Sisley (€139,50): con estratti botanici brevettati, dà tono, elasticità e rende turgido il seno.

### GLI ESERCIZI FACILI DA FARE A CASA

«Sono superefficaci i piegamenti sulle braccia, alternati ad esercizi specifici per i pettorali», dice la personal trainer Silvia Meiattini. Un esempio: «Con le mani giunte all'altezza del petto, spingete con tutta la forza un palmo della mano contro l'altro per 15 secondi. Ripetete per almeno 10 volte, ogni giorno. Infine, occhio al portamento: spalle indietro e schiena dritta agevolano la funzione di sostegno dei pettorali».

## “Push up” da istituto

> **Trattamento Seno Dibi Body Tonic** Prevede: scrub, maschera e massaggio ad azione tonificante intensiva. Si consigliano 10 sedute (da €85 l'una). Info: Dibi Center, numero verde 800-311600.

> **Senso al top** Comprende: impacco, massaggio, veicolazione di un mix rassodante urto con una speciale macchina e maschera lifting. Costo da €50 a seduta (almeno 10). Info: Intégrée, numero verde 800-802021.

## pancia e girovita



**1. Per scolpire e rimodellare** Fluide Ventre-Taille Modelage & Fermeté No Complex, Givenchy (€38): idrata, rassoda e drena i liquidi di ristagno, sgonfiando l'addome e lasciando la pelle tonica e compatta. **2. Per levigare e snellire** Body Lift 10 Ventre, Lierac (€25,50): usato mattina e sera, aiuta a sciogliere i cuscinetti adiposi. La sua azione è potenziata dal massaggio: mani incrociate sui fianchi, fatele scorrere sulla pancia avanti indietro e terminate con movimenti circolari.

Per indossare con più disinvoltura microtop, pantaloni a vita bassa e bikini ridotti, bisogna annullare gonfiori, cedimenti e fastidiosi rotolini di ciccia.

### ABBANDONATE LA PIGRIZIA

«Visto che nulla favorisce una taglia in più quanto la pigrizia, mettetevi subito all'opera», consiglia la personal trainer Silvia Meiattini. «Non c'è bisogno di trasformarsi in atlete: bastano 10 minuti di addominali, ma fatti ogni giorno. Il più semplice? Sdraiate con le gambe piegate e le mani dietro la nuca, si sale lentamente con il busto fino a toccare le ginocchia. Ripetete 15 volte, ogni giorno».

### LAVORATE SU MUSCOLI E POSTURA

Si può fare in qualsiasi momento, anche mentre lavorate al computer... «Contracte gli addominali il più possibile e rimanete così qualche secondo, quindi rilassatevi e ripetete 10

volte», consiglia la trainer. «Per la postura, invece, si allo stretching: allungatevi il più possibile verso l'alto e raddrizzate il bacino contraendo glutei e addome. Rilassate le spalle, tendete il collo e stiratevi allungando le braccia sopra la testa».

### I COSMETICI VINCENTI

«Puntate su specialità a base di sostanze che agiscono sulla mobilitazione dei grassi, come la caffeina, unite ad altre che riattivano il microcircolo, come per esempio ippocastano o escina, in modo da contrastare la ritenzione idrica tipica di questa zona del corpo», consiglia il cosmetologo Luigi Rigano. «Non solo. Per rendere più sodi al tatto fianchi e pancia si può ricorrere a creme elasticizzanti. Le formule più nuove contengono principi attivi che stimolano il naturale sistema di difesa dell'epidermide, contrastano l'azione nociva dei radicali liberi e danno massima compattezza ai tessuti».

### NOVITÀ IN ISTITUTO

Body Rituals è un trattamento polisensoriale che tonifica e modella il girovita con massaggi manuali e prodotti specifici. Costo: €55. Info: Fisio-center, numero verde 800-311600.

### TRATTAMENTI URTO DAL DERMATOLOGO

Cuscinetti di grasso su fianchi e girovita possono essere eliminati efficacemente con la Lecilisi. Si tratta di microiniezioni che trasportano nel tessuto adiposo un mix di sostanze lipolitiche tra cui un estratto di lecitina di soia per stimolare lo scioglimento dei grassi. Bastano 4-5 sedute. Costo: da €100 a seduta. Per informazioni: Isplad, Milano, tel. 02-20404227.

## Indispensabili gesti base

Per ottimizzare l'efficacia dei principi attivi contenuti nei cosmetici mirati, occorre preparare la pelle con trattamenti emollienti, leviganti e superidratanti.



- 1. Sotto la doccia** Crème de Douche Elancyl, Galenic (€8,10): senza sapone, deterge con delicatezza proteggendo la barriera idrolipidica. In più, nutre e idrata a fondo.
- 2. Per esfoliare con dolcezza** Aromatic Salt Scrub Body Creator, Shiseido (€30): lascia la pelle liscia e luminosa. Ha un aroma intenso e rivitalizzante che dà subito energia.
- 3. Per rassodare tutto il corpo** Retinol Zone Specific Modelling, Roc (€29): in gel crema, si assorbe subito e dà un'immediata sensazione di elasticità e compattezza.

## glutei e gambe

Un sedere tonico è il frutto della sinergia tra attività fisica, alimentazione sana e prodotti cosmetici rassodanti. Ecco cosa fare.

### Lo sport che rassoda

> **Bicicletta o bike in palestra, pattinaggio a rotelle e sul ghiaccio:** se eseguite uno di questi sport almeno mezz'ora ogni giorno, vi garantite un effetto rassodante già in un paio di mesi. Un'azione ancora più mirata per sollevare o "arrotondare" i glutei si ottiene in palestra, con le "sezioni" dedicate a questa zona del corpo (durano da 20 a 30 minuti): si eseguono esercizi di potenziamento con macchine e pesi. Ma la gym più semplice, che modella anche le cosce, rimane salire e scendere le scale (minimo 3 piani, 2-3 volte al giorno) di buon passo.



- 1. Supertonificante** Liftig Glutei, Collistar (€26): applicato con un energico massaggio dal basso verso la fascia renale, leviga e dà elasticità ai tessuti.
- 2. Azione push-up immediata** Sculp Up Addome-Glutei, L'Oréal Body Expertise (€19,60): agisce come una guaina, rimodellando la silhouette.
- 3. Defaticante** Gel Jambes Tonique Tonicité du Corps, Matis (€30): riossigena.
- 4. Drenante** Haute Légèreté, Yves Saint Laurent (€43,50): riattiva il microcircolo.
- 5. Effetto freddo** Body Performance Legs, Estée Lauder (€31): elimina la stanchezza, regala subito alle gambe un senso di leggerezza e le sgonfia.

### I COSMETICI SNELLENTI E PUSH UP

Quali scegliere? «Per glutei e interno cosce senza antiestetici cuscinetti, puntate su specialità anticellulite a base di alghe marine», consiglia Rigano. «Contengono iodio e caffeina, che drenano i liquidi di ristagno, favoriscono lo smaltimento dei grassi e aiutano a snellire i punti critici. Ma non tralasciate mai neppure i trattamenti urto, come i fanghi termali e gli impacchi a base di principi attivi drenanti e detossinanti, da fare alternati, almeno due volte alla settimana. Infine, per una pelle di velluto, non dimenticate il peeling che, oltre a eliminare la buccia d'arancia, favorisce il ricambio cellulare e rende la pelle levigata e come seta».

### GLI ESERCIZI CHE RASSODANO

Se diete ipocaloriche, vita sedentaria e stress hanno messo a dura prova la tonicità muscolare di glutei, cosce e polpacci, bisogna agire in fretta. «Se la zona bassa del corpo è rilassata e "svuotata", significa che ha perso massa magra», dice la dermatologa **Bucci**. «In questi casi, si può ricorrere a un programma di potenziamento muscolare in palestra con macchine e cavigliere. Da abbinare a un ciclo di integratori alimentari specifici a base di aminoacidi semplici, che agiscono "dall'interno" per garantire all'organismo il giusto apporto di proteine: sono indispensabili, infatti, per aumentare la massa muscolare. Se glutei e cosce sono appesantiti, invece, l'ideale sono gli sport aerobici (nuoto, corsa, bicicletta), che bruciano i depositi di grasso e tonificano tutto il corpo».

### I TRATTAMENTI DAL MEDICO

- **LPG, Éndermologie:** è un massaggio meccanico eseguito con una macchina dotata di rulli che esercitano particolari pressioni su cute e tessuto sottocutaneo. Durante l'applicazione, si verifica uno stiramento dell'adipe che, nel corso di 10 sedute, si attenua visibilmente. Costo: da €55 a seduta. Per info: numero verde 848854040
- **Elettroporazione transdermica:** si effettua con una macchina che, dilatando i pori al massimo, permette la veicolazione ottimale di un mix di sostanze che favoriscono il drenaggio e la tonificazione. Il pacchetto "Glutei sodi" (6 elettroporazioni, 6 sedute di idroterapia e 4 sedute con il personal trainer) costa 400 euro. Per informazioni: Accademia italiana di Flebologia e della Bellezza numero verde 800567332.