

22 MAGGIO 2013
Anno XXVI N. 21
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

**NIENTE NOZZE
(IN ITALIA)**
Siamo gay

7 idee PER
UNA CASA
FORMATO
TASCABILE

TEST
STAI USANDO
L'ANTIRUGHE
GIUSTO?

*Charlene Ashong,
30 anni,
insegnante di inglese
di Londra.*

**Trova
il tuo fiore
di Bach**

E TRASFORMERAI
I LATI DEBOLI
IN PUNTI DI FORZA

BIANCO 100%
LASCIATI SORPRENDERE

**Hai una
passione?**

**5 MODI
PER FARNE
UN BUSINESS**

STORIE
**“LA LEGGEREZZA
INSEGNATA DA UN
FIGLIO AUTISTICO”**
DI STELLA PENDE



€1,50 **MONDADORI**

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - AUSTRIA € 4,00
BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,00 - CANTON TICINO CHF € 4,70 - FRANCIA € 3,90 - GERMANIA € 4,50
GRECIA € 3,70 - LUSSEMBURGO € 4,00 - MALTA € 3,00 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,90 - UK GBP 3,40 - USA \$ 6,50

prova costume: Inizia il conto alla rovescia

Arrivare all'estate con una silhouette da 10 e lode: è una sfida che puoi vincere. Parti subito con il nostro programma che ti prepara al bikini e al sole

di LAURA D'ORSI scrivere a dmbellezza@mondadori.it

-30 giorni

RIMODELLA LA LINEA Con un percorso in istituto

Per ritrovare un corpo tonico in poco tempo, programma un percorso intensivo in istituto. «La nostra strategia "30 giorni" prevede un ciclo di massaggi rassodanti che migliorano l'ossigenazione dei tessuti rendendoli subito più compatti. Il costo è di 65-100 euro l'uno» spiega Nadia Balzan, consulente benessere della Spa Maylea di Milano. «Per prolungare i benefici, si possono aggiungere otto sedute di *Needling Bodymed Tech*, una nuova tecnologia che deriva dalla medicina estetica. Consiste nel passare sul corpo due attrezzi dotati di microaghi che emettono onde elettromagnetiche. Queste onde entrano in profondità, stimolando la produzione di collagene ed elastina, mentre i forellini creati dagli aghi permettono ai principi attivi rassodanti di penetrare meglio». Anche in questo caso il costo è di 65-100 euro a seduta, ma i pacchetti di trattamenti prevedono degli sconti. Per informazioni: diegodallapalmapro.com.



Sublime Body Nutrilift Idratante Rassodante di L'Oréal Paris (7,30 euro) a base di ceramide e collagene, oltre a idratare, tonifica.

Con i cosmetici mirati Per avere un fisico armonioso e scattante non è sufficiente essere magre: pelle e muscoli devono apparire tonici e sodi. Con questi prodotti, e un po' di costanza, otterrai il risultato sperato.

- **Per le braccia:** punta su un cosmetico a base di biopeptidi, molecole che stimolano la produzione di collagene ed elastina. «Tra questi, il più recente è il palmitoyl tripeptide 3, che ha anche un'azione antiage» dice Mariuccia Bucci, specialista in dermatologia plastica.
- **Per il seno:** scegli un gel a base di acido ialuronico e betaciclodestrine che, grazie a un'azione combinata, avvolge il décolleté con una guaina rimodellandolo istantaneamente.
- **Per l'interno coscia:** contrasta il rilassamento cutaneo con una crema ad azione lifting che contiene carnosina: una sostanza che rinforza i tessuti rendendoli più sodi.
- **Per le ginocchia:** preveni quelle che in America si chiamano "kninckles" (dall'inglese knee=ginocchia e wrinkles=rughe) usando sieri a base di salicornia, centella e ceramide, tre attivi che hanno un effetto tensore.

Crema Doccia Esfoliante alla Papaya di Ligne St Barth (36 euro) rimuove le cellule morte e purifica la pelle.



Il momento migliore per lo scrub è subito dopo la doccia: il vapore aumenta l'efficacia dell'esfoliante.

-20giorni

LEVIGA IL CORPO

Da fuori con lo scrub agli acidi della frutta

Ogni minuto la pelle produce 50 mila cellule morte. Che, se non si staccano subito, la rendono ruvida. La soluzione è un gommage ogni 3-4 giorni. «Ideali i prodotti con acidi della frutta, per esempio quelli della papaya, che aiutano a levigare lo strato corneo superficiale» spiega Valentina Verardi, consulente di immagine del salone beauty Maison Mami di Milano. Puoi preparare anche tu uno scrub mescolando:

- mezza tazza di **fragole** frullate
- mezza tazza di **zucchero grezzo**
- due cucchiaini di **olio di oliva**
- due cucchiaini di **fondi di caffè**
- il succo di un **limone**.

Da dentro con gli integratori Soprattutto se hai la pelle chiara, gioca d'anticipo. E più è delicata, prima devi agire, proteggendola dai raggi del sole dall'interno. «**Prova gli integratori con sostanze in grado di rinforzare le cellule di Langerhans, che costituiscono il sistema immunitario della pelle**» spiega Mariuccia Bucci, dermatologa. «I più efficaci contengono polypodium leucotomos, derivato da una felce dell'America centrale. Secondo recentissimi studi, questo fitoestratto è in grado di offrire, da solo, una protezione solare pari a 3. Funzionano bene anche gli integratori solari a base di probiotici, come il lactobacillus johnsonii». Prendi i supplementi tutti i giorni (in genere una compressa) e continua anche quando ti metterai al sole. ►



Esfoliante Corpo Pesca Gialla di Yves Rocher (11,90 euro) grazie alla polvere di noccioli di albicocche e all'olio di mandorla dolce lascia una pelle luminosissima.

-10 giorni

IDRATA LA PELLE

Con il mix crema+siero Una pelle idratata non solo è più luminosa, ma è anche più protetta dalle aggressioni esterne. «Tutti i giorni, dopo la doccia e con la pelle ancora umida, **stendi una crema a base di oli vegetali, come argan, jojoba o mandorle.** Prima, sulle zone particolarmente secche, massaggia un siero idratante specifico per il corpo, da usare come base. L'effetto pelle di velluto è garantito» spiega Valentina Verardi. In alternativa, puoi provare anche tu un prodotto che fa impazzire le celeb di Hollywood, il burro light di Cuccio: è appena arrivato anche in Italia e la sua formula segreta tutta naturale ricrea la barriera protettiva della pelle.

Con una dieta dissetante Idratare la pelle dall'interno non significa solo bere molto. Ma fornirle anche, con l'alimentazione, le sostanze necessarie perché si rinforzi la barriera superficiale che impedisce un'eccessiva perdita d'acqua. Ecco i consigli della nutrizionista Simona Nichetti.

- **Mangia 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura:** contengono acqua e minerali antiage che dissetano in profondità.
- **Tutti i giorni condisci i piatti con olio extravergine di oliva:** i suoi grassi e le sue vitamine sono preziosi per la pelle.
- **Tre volte a settimana mangia pesce,** meglio quello azzurro e il salmone. È una miniera di acidi grassi essenziali, indispensabili per mantenere integra la barriera cutanea.
- **Tutti i giorni prendi due pillole di olio di pesce,** ricco di omega 3: assicurati alla cute una scorta di principi protettivi e idratanti. ▶

Si, le carote fanno bella la pelle. A patto di sgranocchiarle insieme a una piccola quota di grassi. Se no, il betacarotene non viene assimilato.

Elisir da Massaggio Orientale di Yves Rocher (23 euro) contiene olio di argan bio. Prima di applicarlo scaldalo tra le mani.

Milk & Honey Butter Blend di Cuccio Naturalé (25 euro) è il burro corpo delle celeb. Per sapere dove trovarlo: info@nalleva.com



CURA I PARTICOLARI

Con una pedicure tropical È ora di coccolare i piedi. Come? Te lo spiega la consulente di immagine della Maison Mami Valentina Verardi.

- **Ammorbidisci piante e talloni** esfoliandola due volte alla settimana e massaggiandola tutti i giorni con una crema idratante specifica.
- **Leviga e sbianca le unghie** passandoci un mattoncino (chiamato buffer) con un cucchiaino di olio di oliva a cui avrai aggiunto qualche goccia di olio di ricino.
- **Applica una base** indurente alle vitamine.
- **Stendi lo smalto** in due mani. I colori più trendy sono quelli ispirati ai tropici: arancione, giallo, blu cielo, rosso ciliegia.
- **Applica il top coat** e completa il tutto con una spruzzata di spray asciuga-lacca.

Con la ceretta tunisina

Per eliminare i peli superflui, la ceretta è il sistema migliore. Quest'anno prova quella tunisina. «È un metodo delicato che garantisce risultati duraturi» rivela Valentina Verardi. In più è a base di ingredienti naturali: invece della cera, si usa un composto di zucchero e limone caramellati. Puoi provare anche il fai-da-te (in Internet trovi le indicazioni), ma se non sei pratica rischi di spezzare i peli, che poi potrebbero incarnirsi. «Prima stendi sempre un velo di talco per eliminare ogni traccia di umidità dalla cute: lo strappo sarà più efficace e meno fastidioso» spiega l'esperta. E per evitare irritazioni, metti un gel fresco all'aloe: disinfiamma i follicoli piliferi.

Prima ceretta da bikini? Comincia dall'inguine, in modo da abituarti gradualmente e arrivare alle vacanze pronta per una "brasiliana" integrale.

Laque Couture Tie & Dye di Yves Saint Laurent (25 euro in esclusiva presso La Rinascente Milano) si possono usare sia come top coat sia da soli.

