

POSTE ITALIANE SPA - SPED. A.P. - D.L. 353/03 ART. 1, CM. 1, DCB MI - PREZZI EDICOLA ESTERO: A € 3,30 - F € 3,00 - CH CHF 4,50 - CANTON TICINO CHF 4,20 - B € 3,50 - LUX € 3,50 - COSTA AZZURRA € 4,00 - UK £ 2,50 - GR € 3,50 - € 2,95 - D € 3,00 - E € 3,00 - USA \$ 3,95

VANITY FAIR

€2,40

7.6.1958 - 21.4.2016

PRINCE

*LACRIME
VIOLA*

SIMONA VENTURA
Social network, addio

ANTONELLO VENDITTI
Magari voto 5 Stelle

BO DEREK
Quanto è bello Garko

ORGE, SANGUE, ARTE:
INCONTRO SEXY CON UNA SEXY SCRITTRICE

L'infermiera e i cacciatori di streghe
di **DARIA BIGNARDI**

«Non avrei mai voluto metterti nei guai, non avrei mai voluto farti del male»
Purple Rain

Prince Rogers Nelson, in arte Prince, morto a 57 anni il 21 aprile, in un ritratto del 1991.
FOTO HERB RITTS

N. 17 SETTIMANALE | 4 MAGGIO



GYM TONIC

Cellulite e cuscinetti preoccupano, vero, ma che dire dei rilassamenti?
Per non «cedere» bisogna pensare (magre comprese) a tutto,
dall'acqua alla palestra, dal cibo ai massaggi con i cosmetici giusti

di MICHELA MOTTA

Chi ha visto il nuovo spot di Beyoncé per Ivy Park, la linea di abbigliamento sportivo della pop star (da noi in vendita su Zalando), deve aver notato il suo corpo non esattamente filiforme eppure bello tonico. Siamo di fronte a un esemplare dotato di curve sode, caratteristica che spesso prescinde le misure. Infatti, allo stesso modo, è facile vedere donne magre con tessuti poco elastici e cedimenti. Perché la questione riguarda l'equilibrio tra vuoti e pieni, tono della pelle e tono muscolare.

Sopra e sotto

«L'errore è considerare i rilassamenti cutanei come un problema della pelle», dice Mariuccia Bucci, dermatologa e responsabile del dipartimento di Cosmetologia e Cosmetogenomica Isplad. «Lo è in parte, ma il derma poggia su altri tessuti, tra cui i muscoli. Quindi la prima soluzione è tonificarli con lo sport. I miglioramenti saranno visibili soprattutto nei punti di cui ci si lamenta più spesso: pancia e cosce. Ma lo scarso tono muscolare può dipendere anche da una dieta povera di proteine, che causa un conseguente impoverimento della massa magra. Ecco perché di solito consiglio un'integrazione



Arrivano i rinforzi

1. Sotto la doccia sulle zone critiche: **Crema Attiva Anticellulite di Pupa** (€ 31).
2. Drenante e riducente per pelli sensibili: **Defence Body di BioNike** (€ 29,90).
3. Con applicazione rapida, promette effetti in un mese: **Snellente Spray Use&Go di Somatoline Cosmetic** (€ 39).
4. Texture super idratante innovativa: **Gel Doccia Spa di Vichy** (€ 8,90).
5. Dedicato a braccia, pancia e glutei: **S.O.S. Zone Critiche Stick Rassodante di Collistar** (€ 28,90).
6. Crioterapia con sfere massaggianti: **Cellusculpt di Dr. Brandt** (€ 59,90, da Sephora).
7. Idrata e rinfresca: **Aqua Gelée di Biotherm** (€ 23,35).
8. Tonicificante con caffeina: **BodySlim Crema Rassodante di EuPhydra** (€ 24,50).

di aminoacidi liberi da scegliere senza scorie azotate, per non avere effetti collaterali sui reni. Questi "mattoni" aiutano a dare struttura ai muscoli, anche nel caso di una perdita di peso repentina».

Per costruire «il sotto» e trasformare i vuoti in pieni su cui la pelle aderirà meglio, serve soprattutto un allenamento completo, come spiega Andrea Giobbe Pirotta, personal trainer: «Il lavoro migliore è l'interval training, tipico di molti corsi in palestra, in cui si combina la parte aerobica – necessaria per asciugare e rendere elastica la pelle – con quella di tonificazione con i pesi, caratterizzata da tante ripetizioni e pause brevi di 30/40 secondi al massimo. Si suda e si agisce su tutte le fasce muscolari». E se ci si vuole allenare da sole? «La routine è la stessa: parte aerobica e tonificazione con poche pause», continua Giobbe

Pirotta. «La classica macchina per gli adduttori, per esempio, è perfetta per vedere risultati all'interno coscia. Si fanno 4 serie da 15 ripetizioni con un carico medio-basso. Per individuarlo? È quello che alla settima/ottava ripetizione fa sentire la fatica». Molte donne di fronte all'idea di irrobustire i muscoli temono di ingrassare il fisico, ma le cose non sono così semplici: «Un allenamento con i pesi giusti aumenta leggermente il volume muscolare, il tanto che basta per armonizzare la figura. Per trasformarsi, invece, i carichi devono essere maggiori e la dieta rivista».

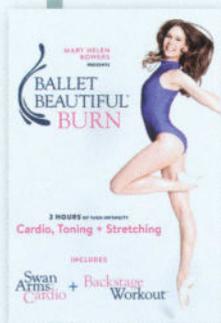
Fattore tempo

Siccome il problema deve essere affrontato da più punti di vista, oltre a sport e integratori, la dottoressa Buccì segnala anche soluzioni specifiche per il tono cutaneo: «I

massaggi manuali fanno bene, sia per i cosmetici utilizzati sia per gli impastamenti che aiutano a sbloccare ristagni e circolazione. Poi, ci sono i trattamenti come la radiofrequenza frazionata che in 4 o 5 sedute distanziate tra loro – per creare nuovo collagene serve tempo – migliora la tonicità della pelle. In alternativa ci sono gli ultrasuoni microfocalizzati che hanno un effetto sia rassodante sia riducente sui cuscinetti».

Ovviamente anche il cibo fa la differenza, come spiega il personal trainer: «Frutta e verdura fresche e tanta acqua idratano e detossinano. Così i tessuti non infiltrati avranno colorito diverso, consistenza più compatta e la cellulite sarà meno visibile». Il lavoro è complesso, vero, ma gli esperti assicurano che dopo qualche mese il cambiamento è certo.

Se serve un aiutino



Ha allenato Natalie Portman e Liv Tyler e dal 2012, con l'uscita del suo primo libro, **Mary Helen Bowers, ex ballerina**, è una guru del fitness. Il suo *Ballet Beautiful* è un impero con volumi, dvd e corsi interattivi su balletbeautiful.com.



Dischi rotanti e raggi infrarossi per rassodare e combattere la cellulite: è **Perfect Body di Incarose** (€ 88). Sotto, sistema semplice ma ideale per tonificare tutto il corpo anche all'aperto: per saperne di più, trtraining.it (€ 300 il Pink Kit).



L'ultimo re Mida del benessere si chiama **Joe Wicks**: il suo metodo per perdere peso e trasformare il corpo vale un milione di sterline al mese. Per conoscere il suo mondo fatto di libri e show televisivi: thebodycoach.co.uk.