

# F

solo  
1€

N.30 settimanale 30 luglio 2019 1 euro

**DONNE CORAGGIOSE**  
IL MAGISTRATO RUBAVA  
I NOSTRI SOGNI MA  
IO MI SONO RIBELLATA

**Moda**  
NERO SEXY E CHIC

**Beauty**

**CORPO DA ATLETA**  
SENZA FARE SPORT

**VIAGGI**  
DALMAZIA, NORMANDIA  
E PELOPONNESO  
3 ITINERARI IN MOVIMENTO



CAIRO EDITORE

Diana  
Kruger

**PENSAVO SOLO  
LAVORO, L'AMORE  
MI HA CAMBIATO**

**VINICIO MARCHIONNI**  
RINGRAZIO MIA Mamma  
CHE PER I FIGLI  
SACRIFICATO LA CARRIERA

**CHIARA FRANCESCHI**  
ORA SOGNO UN BAMBINO

**SELVAGGIA LUCARELLI**  
LOTTO CONTRO IL PECCATO  
DA TUTTA LA VITA

Leonardo  
DiCaprio

AMBIENTALISTA GRAZIE A UN QUADRO

# DIETA BIKINI

**PANCIA PIATTA CON I CIBI GIUSTI**

Corpo da

# ATLETTA

senza fare sport

*Gommage con la sabbia ed esercizi per i glutei possono (quasi) sostituire l'azione modellante del surf, le tecniche di respirazione sgonfiano l'addome come la canoa, le docce gelide velocizzano il microcircolo e affinano le gambe tipo beach volley. Per le pigre o le sedentarie senza speranza ecco la remise en forme senza fatica*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI DARIA MANZINI

**C**avalcare le onde, pagaiare, allenarsi in acqua, tutte attività che regalano un fisico da urlo. Ma se in spiaggia preferisci la sdraio, puoi lo stesso scolpire il corpo con cosmetici concepiti per agire come personal trainer. Ovvero creme e gel che allenano le cellule di grasso a carburare,

attivano microcircolazione e ossigenazione, tendono la cute e incentivano a muoversi di più.

«Lavorare su muscoli e postura è indispensabile per la forma fisica. Il segreto è saper combinare trattamenti specifici, integratori e cibi salutari, massaggi mirati, senza dimenticare la meditazione. Infatti concentrarsi sul qui e ora, rivolgendo l'attenzione al respiro e alle sensazioni, favorisce la produzione dell'ormone antiage Dha, aiuta a regolarizzare il peso corporeo e libera

nuove energie», precisa Annamaria Veronesi, medico estetico a Milano e Pavia.

## SURF PER IL FONDOSCHIENA oppure plasmalo con gel ed esercizi

Per mantenere l'equilibrio sulla tavola da surf è impegnata tutta la muscolatura, in particolare quella del lato B, che così si plasma perfettamente. Ma un effetto simile lo puoi ottenere anche con frequenti gommage al sale marino. «Quest'ultimo è uno straordinario levigante da massaggiare su glutei e attaccatura posteriore delle cosce, dove la cute è assai spessa e irregolare. Se, poi, lo scrub contiene anche gli oli essenziali agli agrumi, l'effetto euforizzante è assicurato», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. Per realizzarlo, basta miscelare ►



20 millilitri di olio di avocado a due cucchiari di sale e cinque gocce di essenza di pompelmo.

**BIOPEPTIDI LIFTANTI** «Sul fondoschiena la pelle non è molto irrorata, quindi non serve massaggiare a lungo la crema, meglio un gel dermo rassodante che, grazie alla componente acquosa, assorbe subito». Gli attivi di punta? Acido gadoleico, ricco di omega 3, che stimola il collagene, e peptidi biomimetici per «sollevare».

**TRAINING MODELLANTE** «Un bacino equilibrato migliora la linea del lato B», interviene Manuela Ravasio, responsabile della Beauty & Wellness Coaching Academy di Reggio Emilia. «Fai oscillare la zona pelvica avanti e indietro, quindi disegna lentamente una serie di otto. In qualsiasi momento prova a contrarre i muscoli dei glutei 10 secondi e rilasciare. Ripeti 10 volte, funziona anche da antistress».

## VOLLEY PER LE GAMBE

*l'alternativa pigra? Scrub alla sabbia*

Dichiarato lo sport più sexy, il beach volley tonifica e allunga i muscoli senza aumentarli di volume. Muoversi sulla sabbia dà sprint alla circolazione, affina caviglie, polpacci e cosce, e fa dimagrire perché le azioni brevi e intense, intervallate da pause, bruciano più grassi. La sabbia poi ne potenzia l'effetto. Allora utilizza la più fine (la trovi nei negozi di acquari, se non sei al mare) per intensificare il beneficio di un massaggio di piedi, caviglie e polpacci. Copri la mano di sabbia bagnata, passala dal tallone su tutta la pianta e il dorso. Con le nocche premi il malleolo, ai lati della caviglia, circolarmente e risali lungo il tendine di

Achille. Concludi tirando ciascun dito.

**CREME AEROBICHE SNELLENTI** Contengono attivi energetici che stimolano la lipolisi: caffeina, sinefrina d'arancio amaro, teobromina derivata dal cacao, teofillina del tè. «Per potenziarle al massimo, combina all'azione cosmetica un po' di stretching. A gambe divaricate versa la crema sui palmi delle mani, piegati in avanti e, possibilmente a ginocchia tese, stendila dalla caviglia destra fino all'inguine», dice la beauty coach.

**SOS ACCUMULI TENACI** Patch e pantaloncini cosmetotessili hanno l'effetto riscaldante di un allenamento. Ovvero creano una vasodilatazione che aumenta il metabolismo locale e favorisce la penetrazione delle sostanze funzionali. I depositi adiposi più resistenti li puoi eliminare con qualche seduta di *intra*lipoterapia. «Si inietta un principio specifico che agisce solo sulla membrana delle cellule adipose, facendo fuoriuscire il grasso», rivela Annamaria Veronesi.

## CANOA PER LA PANCIA

*anche il massaggio ampuku la sgonfia*

Pagaiare sull'acqua rilassa e regala muscoli d'acciaio. Al ritmo della remata la respirazione diventa lenta e profonda, mentre gli addominali si modellano a tavoletta e il petto si solleva. Ma anche la natura ti puoi dare una mano per la zona. «Per appiattire la pancia la resina di boswellia indiana, tradizionale rimedio ayurvedico contro la fermentazione, contrasta i rilassamenti», afferma Mariuccia Bucci. Per dare pienezza al seno è perfetta, invece, la kigelia africana, ricca di flavonoidi e fitosteroli che migliorano elasticità e ▶

1. Con argilla nera, tarassaco ed escina elimina le tossine in 20 minuti di posa, Fango Maschera Drenante Somatoline Cosmetic (39,90 euro).
2. Tonifica e riduce i cuscinetti con estratto di loto e Q10, Gel Crema Rassodante + Anticellulite Q10 Plus Nivea (10,45 euro).
3. I più efficaci attivi rassodanti trattano addome, braccia e interno cosce, Body Tightening Concentrate Skinceuticals (85 euro).
4. Effetto ghiaccio, Gel Attivo Cellulite B (Lift) Syrio (21 euro).
5. Il potere della caffeina in una spuma anticellulite, Zone Critiche Better Body Crackling Rougj+ (14,90 euro).



turgore. Altrettanto efficaci sono luppolo e salvia.

**IMPARA A RESPIRARE** Alza il braccio sinistro sopra la testa, appoggia la mano destra sul torace, e inspira visualizzando l'aria che sale dalla base della colonna alle clavicole. Quando espiri, stringi gli addominali e svuota completamente i polmoni. Dopo tre cicli ripeti sollevando l'altro braccio. «Oltre a tonificare petto, pancia e raddrizzare la schiena, questo esercizio attiva la circolazione linfatica. Respiri profondi e prolungati aiutano a sospingere i liquidi verso il punto di raccolta e di smaltimento della linfa a livello del diaframma», sostiene Manuela Ravasio.

**RITUALE ADDOMINALE** Il massaggio giapponese ampuku regolarizza le funzioni digestive e intestinali. Distesa con le gambe piegate, appoggia la mano sotto l'ombelico. Usando tre dita dell'altra effettua dei movimenti circolari appena sotto lo sterno, da sinistra a destra. Sposta il palmo sotto l'ombelico e con le tre dita procedi in piccoli cerchi lungo i lati dell'addome fino all'inguine.

## TENNIS PER LE BRACCIA

*o rassodare con creme agli amminoacidi*

Ogni colpo è un punto a favore di bicipiti e tricipiti. Il braccio che impugna la racchetta viene impegnato dalla mano alla spalla, e l'altro non è da meno perché imprime slancio a ogni movimento. Correre e lanciare la pallina con le ginocchia flesse è un potente esercizio per le cosce. Quest'ultime, insieme all'interno braccia, sono le parti più a rischio di cedimenti, per questo devi usare creme idratanti e antiossidanti che impediscono la degradazione del collagene, e sieri ricompattanti.

**ALLENATI A SPALMARE** Per mantenere la pelle

elastica massaggiata. Allunga in alto il braccio destro e, con le due dita dell'altra mano ad anello intorno al polso, stendi la crema fino all'ascella. Per rassodare l'interno cosce, piegati sulle ginocchia e applicala dall'interno del ginocchio all'inguine.

**FAI IL PIENO DI MATTONCINI** Gli amminoacidi costituiscono il collagene. «Prendili sotto forma di integratori per tonificare, meglio se abbinati a un trattamento specialistico», consiglia il medico estetico. Per rassodare c'è il *thermage*, radiofrequenza monopolare, che agisce in una seduta. «Le sue onde elettromagnetiche riscaldano le fibre di collagene facendole contrarre e creano la vasodilatazione che ossigena i tessuti, migliorando la pelle a materasso».

## ACQUAGYM ANTICELLULITE

*anche il bagno nella torba funziona*

In acqua il movimento diventa più efficace del 30 per cento e la vittoria sulla cellulite è schiacciante, perché la ridotta gravità e il massaggio migliorano circolazione e tono. La torba, impasto di piante macerate in paludi e laghetti, è un ingrediente d'elezione nei programmi termali contro la buccia d'arancia. Satura di attivi drenanti e lenitivi, la torba normalizza i tessuti cellulitici sensibilizzati. In versione liquida (in erboristeria) la puoi versare nella vasca o massaggiarla prima di immergerti.

**IDROMASSAGGIO CASALINGO** Svita la doccetta della vasca e con il tubo fai scorrere il getto caldo dal dorso del piede destro lungo l'esterno della gamba, fino a sopra il ginocchio. Innaffia il retro e prosegui sull'interno fino all'alluce. Ripeti il giro con l'acqua fredda più velocemente. **■**

© Riproduzione riservata



1. Leviga e migliora il tono cutaneo di braccia, seno e addome con acido ialuronico, Siero Corpo Liftante Antietà Body Lift Bakel (116 euro).
2. Agisce su cuscinetti e buccia d'arancia con una formula al 100 per cento naturale con senape bianca e peperoncino, Olio Snelente Intensivo Cell-Plus (30 euro).
3. Alghe marine e peptidi migliorano la silhouette, Concentrato Bifasico Snelente Collistar (39,50 euro).
4. Con caffeina, ippocastano e zenzero, Active Patch Zone Critiche Body Concept Bioline Jatò (50 euro).
5. Con chicchi di caffè, Gommage Snelente Orlane (45 euro).