



BEAUTY

voglio un corpo super SEXY

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

La sensualità è, prima di tutto, una questione di atteggiamento e si nutre di piccoli gesti quotidiani. Dalla scelta di esercizi mirati all'applicazione di cosmetici in grado di ridurre le curve, drenare e ripristinare il tono cutaneo. E per risultati in tempo record prova i massaggi meccanici, le virtù del freddo e i trattamenti needling

SCOPRI LE SPALLE E LA SCHIENA

ma prima prepara la pelle con argilla e spazzolature a secco

Si potrebbe pensare che, per esprimere il sex appeal, il corpo femminile debba rispondere a requisiti specifici: spalle aperte, seno sodo e pieno, vita sottile e glutei alti. Vero, ma non solo. Perché la sensualità nasce da dentro, dal "sentirsi" attraenti più che esserlo davvero. Prima di ogni altra cosa è una questione psicologica, che fa passare in secondo ordine una perfezione un po' asettica e privilegia l'armonia. A cominciare da zone, solitamente trascurate, come le spalle e la schiena. A dichiararne l'importanza è Fedele De Santis, fondatore di *The Gym on Nemo* e trainer personale di stelle del calibro di Jessica Biel, Eva Mendes, Charlize Theron. Per l'allenatore delle dive hollywoodiane la tonificazione parte da spalle e schiena, ed è impossibile dargli torto perché sono parti del corpo ad alto tasso di sensualità, da esibire in estate, a patto che la pelle sia elastica e vellutata. Per averla così, esfoliala una volta a settimana con gommage o peeling ricchi in alfaidrossiacidi, che levigano e stimolano i fibroblasti. «La cute della schiena tende a essere grassa. Se è il tuo caso, massaggiarla tutti i giorni con un trattamento seboregolatore e aggiungi una maschera settimanale purificante, a base di carbone vegetale o argilla», suggerisce Leonardo Celleno, dermatologo a Roma. In alternativa il dry brushing quotidiano, prima della doccia, elimina le cellule morte con delicatezza e stimola la microcircolazione, rendendo l'epidermide più liscia, ►

Rocio Ramos

095140



Settimanale



Data 14-07-2020

Pagina 92/96

Foglio 2 / 5



095140

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BEAUTY



Da sinistra Si usa anche due volte a settimana il peeling con microsferule vulcaniche leviganti, Scrub & Peel Laboratoires Filorga (26,90 euro). L'esclusivo Lipofilling Complex contrasta la perdita di turgore e favorisce l'assorbimento degli attivi liftanti, Seno Crema Concentrata Rilastil (35 euro). Arricchita da burro di karité, estratto di miele e olio di albicocca di derivazione biologica, Crema Corpo Idratante e Nutriente Salba (6,30 euro). Nel detergente delicato sono presenti due qualità di alghe rosse idratanti e riparatrici, Gel Doccia Rilassante Marine Harmony Réponse Body Matis (30 euro).

compatta e luminosa. Utilizza una spazzola in setole naturali piuttosto lunghe, di circa tre o quattro centimetri, e morbide (perfette quelle di tampico, una fibra ricavata dall'agave messicana), ed esegui delicati movimenti circolari sulle spalle e sulla schiena, partendo dal centro, cioè dalla colonna vertebrale, verso il fianco.

SOLUZIONI LAST MINUTE Approfitta della bella stagione per praticare il nuoto, che apre la parte superiore del corpo, specialmente le spalle, ma anche la canoa e il kayak. Ottimi i trattamenti estetici come il *needling*. «Si tratta di un dispositivo dotato di una rotella irta di microaghi che, passata più volte sulla schiena, stimola il derma. Funzionano bene anche i peeling soft con acido mandelic, acido salicilico o acido tricloroacetico a bassa concentrazione», consiglia Maria Grazia Caputo, medico estetico a Roma.

IL SENO SFIDA LA GRAVITÀ con impacchi freddi e fitoestrogeni

Questo è il periodo giusto per sfoggiare scollature vertiginose e, di conseguenza, per dedicare attente cure cosmetiche al seno.

«Come per spalle e schiena anche per il décolleté il primo passo è eliminare le cellule morte, in modo da stimolare il turn over cellulare e dare luce», afferma Leonardo Celleno. «Per questa zona, però, consiglio un peeling più delicato, come quello per il viso, da eliminare alternando acqua fredda a impacchi effettuati con una salvietta ghiacciata, da lasciare in freezer almeno due ore. Il freddo provoca una restrizione dei vasi sanguigni, che assicura un rassodamento

immediato. In più migliora il microcircolo a tutto vantaggio della tonicità e della radiosità cutanea», conclude il dermatologo.

Applica solo cosmetici dedicati, a base di principi rigeneranti, idratanti e rimpolpanti come acido ialuronico, vitamine A, C ed E, estratti di luppolo, salvia o kigelia africana. Con i loro fitoestrogeni prevengono il rilassamento e regalano un effetto ottico di maggior pienezza al seno.

SOLUZIONI LAST MINUTE L'azione di creme e sieri è potenziata dall'allenamento ad hoc, per esempio la fit boxe oppure il nuoto, in particolare gli stili dorso e rana. Tra i trattamenti liftanti per la zona del décolleté c'è *Hydroreserve* con acido ialuronico nasha. «Infiltrato con un iniettore a forma di penna, crea una riserva d'acqua che, rilasciata gradualmente, richiama altra acqua in superficie. La pelle si distende e il seno sembra più pieno, già dopo due o tre sedute», spiega il medico estetico.

IL GIROVITA SI ASSOTTIGLIA grazie ai patch e alle asana yoga

Se il tuo obiettivo è ottenere un vitino Anni '50, per indossare pantaloni seventy e costumi a vita alta, scegli i cosmetici giusti e usali con costanza. Sono piuttosto efficaci i patch impregnati di ingredienti snellenti specifici per pancia e fianchi, che permettono un passaggio costante e regolare di attivo, contrariamente alle creme dove il picco iniziale di assorbimento cala progressivamente. «L'ideale è riservare i patch alle cure urto di due o tre settimane, per poi passare alla stesura quotidiana di una crema snellente a base di elementi lipolitici, alga bruna, pepe rosa e caffeina, ►



Settimanale



Data 14-07-2020

Pagina 92/96

Foglio 4 / 5



095140

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BEAUTY



Da sinistra Il complesso oleo lenitivo ne fa un perfetto alleato per la pelle secca, che nutre e sublima con tocco secco, Huile de Soins Body Eau Thermale Avène (21,90 euro). Tre qualità di oli, argan, sesamo e mandorla, arricchiscono la formula dalle virtù emollienti ed elasticizzanti, Luxury Oil Body Care Biopoint (9,90 euro). L'azione osmotica dei sali marini è potenziata dall'effetto drenante di ippocastano e quercia marina, Talasso-Scrub Anti-Acqua Collistar (25 euro). Esfolia grazie agli alfaidrossiacidi e prepara il corpo alla depilazione, Deep Skin Renewal Concentrate Exfo+ Skin's (26 euro).

meglio ancora se associati a ingredienti drenanti come ananas, pompelmo, betulla», rivela il dermatologo.

SOLUZIONI LAST MINUTE Fondamentale abbinare la beauty routine quotidiana a esercizi che presuppongano una componente posturale, inclusi yoga e pilates. La corretta postura, infatti, contribuisce a definire il punto vita e appiattisce la pancia. Gli sport più proficui in questo senso sono bici, corsa, cardiofitness e zumba, anche in acqua. Dal medico estetico puoi provare la *criolipolisi*, che non è invasiva e non prevede tempi di recupero. Distrugge le cellule adipose attraverso il freddo (meno 7-9 gradi), somministrato da manipoli, senza danneggiare i vasi sanguigni e i tessuti circostanti. «L'organismo elimina le cellule di grasso grazie ai naturali meccanismi metabolici», chiarisce Maria Grazia Caputo.

UN LATO B DA BOND GIRL con l'aiuto di alghe e sale marino

Halle Berry giura di aver trovato la "polvere magica" per tonificare la pelle e attenuare la cellulite: il caffè macinato. L'attrice lo aggiunge, tritato finemente, a tutti i suoi prodotti per il corpo. Del resto le proprietà drenanti e lipolitiche della caffeina sono comprovate da una corposa letteratura scientifica.

Altri elementi su cui puoi orientarti per esibire un lato B super tonico sono il fucus, in grado di innescare il metabolismo dei grassi; l'edera, ottima per l'eliminazione delle tossine; la carnitina, un amminoacido ad azione lipidica.

Per contrastare la perdita di tonicità, invece, scegli

cosmetici con ingredienti dermorassodanti ed elasticizzanti quali equiseto, acido boswellico e centella asiatica, dalle virtù vasotoniche e compattanti. «L'essenziale è che i prodotti prescelti siano applicati rigorosamente tutti i giorni», raccomanda il dermatologo Celleno. A intensificare l'effetto lifting intervengono anche i fanghi con alghe e sali marini, che stimolano il drenaggio e la metabolizzazione dei grassi, e le booty mask, che contengono guaranà (una vera e propria miniera di caffeina), pepe nero, collagene e vitamina B, che rimuovono le cellule morte, rimpolpano l'epidermide, contrastano la cellulite e assicurano una pelle a prova di ispessimenti.

SOLUZIONI LAST MINUTE Il movimento per alzare i glutei è un toccasana: gli sport più adatti sono pattinaggio, walking, bicicletta e camminata potenziata. Quest'ultima prevede l'appoggio avanti con il tallone, il passaggio intermedio su tutta la pianta e la spinta completa dell'alluce al termine del passo.

A questo puoi associare esercizi a corpo libero come squat e sollevamenti del bacino. Ecco come: sdraiata a terra con le gambe divaricate, contrai i glutei e stacca il bacino dal suolo.

Un trattamento professionale che scolpisce fondoschiena, cosce e riduce le culotte de cheval è **Cellu M6 Alliance** by LPG. Il macchinario sfrutta il massaggio meccanico prodotto dall'azione combinata di un rullo e di un' aletta e l'aspirazione sequenziale per favorire l'eliminazione locale delle cellule adipose e la sintesi di nuovo collagene, acido ialuronico ed elastina. Risultato? Sedere alto e buccia d'arancia visibilmente attenuata.

Info: www.endermologie.com

© Riproduzione riservata