

Confidenze
di bellezza

Corpo tonico in 3 mosse

Con il passare degli anni, la pelle perde tonicità. Diminuisce la sua azione di sostegno e le solite zone critiche tendono a cedere.

Scopri come puoi risollevarle in modo efficace di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa



Van Kasteel (1)

Maria
Sandra
ci
chiede



COSA POSSO FARE PER RIMODELLARE IL MIO CORPO DOPO UNA SUPER DIETA?

Ho 44 anni e sono alta un metro e 58 centimetri. Fino a qualche tempo fa pesavo 65 chili, un po' troppi per il mio fisico. Mi sono messa a dieta con ottimi risultati, ma ora mi ritrovo con le cosce poco modellate, le braccia a tendina e il seno meno florido e tonico. Vorrei sapere come rimediare.

Maria Sandra Paltrinieri (via e-mail)

Cosce: punta sull'acido ialuronico

Al primo sguardo possono essere confusi con la cellulite. Ma gli avvallamenti che di solito iniziano a comparire all'interno delle cosce dopo i quarant'anni sono spesso causati da cedimenti cutanei. Con il passare del tempo la pelle perde la sua elasticità e il risultato è uno svuotamento dei volumi (non a caso, la situazione tende a peggiorare quando si dimagrisce in maniera repentina). Per rimediare, occorre applicare tutti i giorni un cosmetico specifico, ricco di acido ialuronico, la sostanza naturalmente presente nella cute e che la mantiene compatta, di cui, con l'età, l'organismo diminuisce la produzione.

*** L'esercizio mirato:** In piedi, gambe larghe e punte dei piedi all'esterno, piegati sulle ginocchia 15 volte. Ripeti almeno due serie.



Serum 7 Moisturizing Body Serum Anti-Age (Boots, 20,90 euro): con agenti antietà e acido ialuronico.
Ialuron Body Siero Concentrato Zone Critiche (Bottega Verde, 24,90 euro): contiene acido ialuronico.
Lift Corpo (Iodase, 36 euro): è arricchito con acido ialuronico ed estratto di kigelia africana.

PICCOLI TRUCCHI SUPER RASSODANTI

1 Prima di uscire dalla doccia armati di coraggio e indirizza il getto dell'acqua fredda sul seno per qualche secondo. Interrompi e ripeti il gesto. Questo trucco, che sfrutta i benefici della crio terapia, induce una vasocostrizione che rende la pelle più tonica.

2 Per mantenere le braccia ben modellate, ricorda di usarle entrambe. Nella vita quotidiana, infatti, viene naturale fare maggiori sforzi con la destra (la sinistra per le mancine). Porti dei sacchetti? Dividi il peso tra una mano e l'altra oppure, se è uno solo, spostalo di qua e di là a intervalli regolari.

3 Indossa sempre il reggiseno: tiene ben fermo il décolleté e la sua azione contenitiva non stressa la pelle a ogni movimento.

GLI STORE DEL BENESSERE

Sorseggiare una benefica tisana prima di salire sul treno? Puoi farlo nei temporary store dell'Istituto Erboristico L'Angelica, aperti fino al 6 gennaio 2014 alla stazione Porta Nuova di Torino e dal 7 gennaio al 7 aprile alla Centrale di Milano e Roma Termini. Qui, oltre ai prodotti per il tuo benessere globale



(nella foto la tisana Bellezza Donna che favorisce l'elasticità della pelle), troverai i cosmetici per la cura di viso, corpo e capelli.

Braccia: affidati a cosmetici tensori

Vengono comunemente chiamate tendine o bandiere, ma il vero nome di tricipiti poco tonici, che sbalanzolano appena si muovono le braccia è ptosi cutanea. In questo caso, la pelle si assottiglia, si increspa e, non essendo più compatta, viene spinta verso il basso dalla forza di gravità. La soluzione è ricorrere ai prodotti che, massaggiati dal gomito alla spalla quotidianamente (oppure prima di uscire di casa se si indossa un capo sbracciato), creano una sorta di film invisibile dall'effetto tensore. Che, come un guanto discreto, avvolgono le zone critiche facendole subito apparire più modellate e toniche.

✳ **L'esercizio mirato:** Con un pesetto in mano, solleva un braccio sopra la testa e piegalo all'indietro 15 volte. Ripeti con l'altro braccio.

Busto: crea un reggiseno naturale

Il seno è la parte del corpo femminile che, nel corso della vita di ogni donna, subisce il maggior numero di trasformazioni. Appare nell'età puberale, per fiorire nelle prime ondate ormonali. E se con la gravidanza aumenta di volume, è solo per ridursi con la fine dell'allattamento. Tanti cambiamenti mettono a dura prova la pelle che lo avvolge e lo sostiene. In più, essendo sporgente e spesso pesante, è soggetto alla forza di gravità. Per contrastarla esistono cosmetici dall'effetto lifting, che agiscono come una sorta di reggiseno naturale. Arricchiti con acido ialuronico e principi attivi anti-età e tonificanti per la cute, vanno massaggiati ogni giorno, con lievi movimenti a otto.

✳ **L'esercizio mirato:** In piedi, unisci i palmi della mani all'altezza del seno e spingili forte l'uno contro l'altro. Allenta la tensione e ripeti 20 volte.



Modellante Interno Braccia (Pupa, 29,80 euro): forma una sottile pellicola dall'effetto tensore.

Fermeté Traitement Rassodante Braccia (Jeanne Piaubert, 79,50 euro): contiene agenti tensori.

Arm Sculpt (Rodial, 74,90 euro): tonifica la pelle e la rende più soda e compatta.



Push Up Seno (Dermolab, 26 euro): con acido ialuronico, mantiene la pelle elastica.

Crema Rassodante Tonificante Seno alle Vitamine (Kalleis, 58 euro): con burro di karité e sostanze anti invecchiamento.

Lift Effect (Somatoline Cosmetic, 29 euro): con complesso tonificante anti forza di gravità.

i indirizzi a pag. 95

Confidenze 25