

Confidenze
di bellezza

Esalta i tuoi punti deboli

Le tre zone che evocano la femminilità (décolleté, punto vita e lato B) in riva al mare sono sotto gli sguardi di tutti. Ecco le dritte per sfoggiarli tonici e perfettamente disegnati

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

Lo specchio può essere implacabile e rivelare curve non da manuale. Ma non è un motivo per farne una tragedia: determinazione e costanza possono trasformare i punti deboli (che, ahinoi, sono sempre gli stessi) in quelli di forza. E rimodellare qualsiasi fisico. Perché pancia piatta, glutei alti e seno sodo sono solo una questione di volontà. E di tempo, visto che diete, ginnastica e cure cosmetiche danno i primi, veri risultati dopo almeno un paio di mesi. E non si preoccupi chi ha aspettato l'inizio delle vacanze per la sua remise en forme: scendere in spiaggia con un rotolino in più capita anche alle donne dello spettacolo. Che se sul piccolo e grande schermo appaiono perfette, sotto l'ombrellone lo sono un po' meno. La missione, quindi, è diventare più belle di loro! Con i nostri suggerimenti



L'ALL OVER CHE TI FA BELLA

Si parla tanto della prova costume ma, in realtà, in vacanza si ha voglia di essere belle soprattutto quando si lascia la spiaggia. Per far scintillare la pelle e valorizzare l'abbronzatura dopo il tramonto c'è l'Huile Prodigieuse (Nuxe, 36,90 euro). Con pigmenti iridati, nutre e illumina viso e corpo.



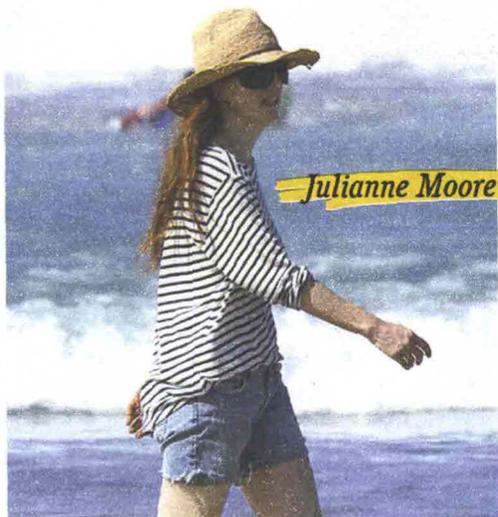
Federica Panicucci

Le fibre e gli addominali assicurano il ventre piatto

I problemi di pancetta sono (purtroppo) comuni alla maggior parte delle donne sopra i 45 anni. Il ventre, infatti, è geneticamente programmato per "ospitare" proprio in questa zona gli eccessi di massa grassa. Così, quando la pelle inizia a perdere elasticità e, di conseguenza, la sua capacità contenitiva, la ciccia risulta più evidente. Per buttarla giù ci vogliono cibi ricchi di fibre, fitness e cosmetici. **Gli esercizi gym 15 minuti di addominali tutti i giorni fanno miracoli e rendono la pancia piatta e tonica.**



Pancia Lift (Leocrema, 7,14 euro): con cellule staminali vegetali, modella e rassoda il girovita.
Body-Slim Ventre & Taille (Lierac, 33,27 euro): con caffeina ed escina, mette a dura prova il grasso.
Destock Ventre (Vichy, 27,22 euro): contiene caffeina e agenti tensori che rendono la pancia piatta.



Julianne Moore

I massaggi e le passeggiate combattono la cellulite

Circolazione rallentata, alimentazione scorretta, vita sedentaria o semplicemente problemi di familiarità sono alla base della cellulite. Un inestetismo che colpisce l'80 per cento delle donne, ma che si può tenere a bada. Rotolini e cuscinetti, infatti, si contrastano a suon di massaggi, bevendo almeno 1,5 litri di acqua al giorno e sollecitando con puntualità i muscoli delle gambe e dei glutei.

Gli esercizi gym 10 squat e 10 affondi al dì sviluppano i muscoli di gambe e glutei e tolgono spazio ai rotolini.



28 €

Concentrato Rimodellante (Kallèis, 28 euro): con estratti vegetali, stimola il drenaggio dei liquidi.
Volumizzante Glutei (Pupa, 29,30 euro): con estratti di kigelia africana, modella e leviga il lato B.
Lipofusion Gel Crema (Rilastil, 32 euro): con estratti di ippocastano, contrasta i cuscinetti adiposi.



Penelope Cruz

I cosmetici elasticizzanti mantengono il seno sodo

La colpa non è solo della forza di gravità che, comunque, gioca un ruolo fondamentale perché lo spinge verso il basso. Con il passare degli anni il seno risulta meno turgido anche perché le ghiandole mammarie perdono il grasso che le circonda e si rimpiccioliscono. Quindi, la pelle si svuota e il décolleté ne risente. Ma recuperare un po' di tonicità si può, restituendo alla cute elasticità e la sua azione di sostegno.

Gli esercizi gym Due serie al giorno di 10 piegamenti sulle braccia stimolano i pettorali, la base d'appoggio del seno.



33 €

Lift Effect Seno (Somatoline Cosmetic, 33 euro): scatena un effetto freddo che stimola la circolazione.
Crema Gel Rassodante Seno (Collistar, 41 euro): con acido ialuronico ed estratti di alghe, rinforza la pelle.
Volume Seno (Iodase, 44,90 euro): con estratti di luppolo, preserva il grasso delle ghiandole mammarie.