

Confidenze
di bellezza



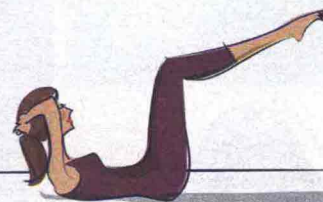
Un corpo tonico in 3 mosse

Basta con le corse estenuanti, a primavera inoltrata, per prepararsi alla prova del costume. Per modellare e rassodare il fisico bisogna giocare d'anticipo. Scopri come

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa e **Alessia Carnevale**, istruttrice di fitness e danza

1 Giù la pancia con dieta e addominali

È la nemica numero uno di tutte le donne. Sia di quelle che hanno qualche chilo di troppo, sia delle altre che, seppur magre, spesso si ritrovano con il ventre gonfio. In entrambi i casi, la pancia compromette la linea e, per buttarla giù, occorre agire sin dal mattino, con una colazione nutriente ma leggera, a base di frutta, yogurt, pane e marmellata, da consumare appena sveglie. Dopo un digiuno prolungato, infatti, l'organismo assimila di più. Per contrastare i gonfiori, il consiglio è di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, meglio se lontano dai pasti. Mentre per attenuare la sensazione di fame e regolare le funzioni dell'intestino, bisognerebbe mangiare una dose di verdure a foglia larga (insalata, cicoria, coste) sia a pranzo sia a cena. L'operazione pancia piatta, però, dà risultati migliori se si applicano i prodotti mirati mattina e sera. E se si eseguono quotidianamente i crunch, cioè esercizi che sollecitano gli addominali.



L'esercizio ok Sdraiata a terra con le mani dietro la nuca e le gambe sollevate e piegate a 45 gradi, solleva il busto e avvicinalo alle ginocchia. Fai 3 serie da 10.

Getty (1), illustrazioni Alessandra Ceriani

Su i glutei con gym e cosmetici

Insieme al seno, il sedere è la parte del corpo che cede più in fretta. Ma, rispetto al décolleté, è anche quella su cui è più facile ottenere buoni risultati rimodellanti. Formate da tre muscoli (il piccolo, medio e grande gluteo), di solito le natiche perdono tono velocemente solo perché vengono poco sollecitate. E se è vero che è proprio sul fondoschiena che il grasso si concentra di più, tenere sotto controllo l'alimentazione, privilegiando le proteine (i mattoncini della fibra muscolare) ai carboidrati, è già un buon inizio per abbellirlo. Dopodiché, un allenamento quotidiano con gli affondi aiuta a risollevare e scolpire le curve. Mentre i cosmetici dedicati perfezionano gli sforzi.



L'esercizio ok In piedi con una gamba davanti all'altra, piega le ginocchia e contrai i glutei per ritornare alla posizione iniziale. Fai 3 serie da 10 per ogni gamba.

Seni sodi con creme e lingerie mirata

Più è voluminoso e più tende scivolare verso il basso. Un seno pesante, infatti, resiste con maggiore difficoltà alla forza di gravità e, da punto focale della femminilità, può diventare quello dolente. Anche perché, non avendo muscoli al suo interno, è impossibile da rassodare. Per non arrendersi alle leggi del tempo e mantenere il décolleté alto e tonico, bisogna indossare sempre il reggiseno, che evita alla pelle i continui stress quando si cammina o si fa sport. Indispensabile, poi, favorire l'elasticità cutanea con i cosmetici specifici. E se gli alimenti a base di estrogeni (soia, latte, fagioli e spezie come zenzero e peperoncino) possono avere una leggera azione volumizzante, gli esercizi gym dedicati ai pettorali creano una solida base di appoggio per un décolleté da pin up.



L'esercizio ok In piedi con le mani all'altezza delle spalle appoggiate alla parete, piega i gomiti e ridistendi tenendo la schiena diritta. Fai 3 serie da 10 movimenti.

per il ventre



Crema Pancia e Fianchi (Bottega Verde, 24,90 euro): modella il punto vita. Snell Crema Pancia Girovita (Guam, 21,40 euro): con alghe riducenti. Trattamento Pancia e Fianchi (Somatoline Cosmetic, 38 euro): contrasta la ciccia.

per il sedere



Bum Lift (Rodial, 100 euro): promette un'azione lifting. Rimodellante Glutei (Dermolab, 26 euro): agisce come una guaina. Volumizzante Glutei (Pupa, 29,30 euro): dà tono e forma alle curve piatte.

per il décolleté



Volume Seno (Iodase, 38 euro): rende il busto più florido. Seno e Décolleté Siero Intensivo Filler Suprema (EuPhidra, 42 euro): tonifica la pelle. Crema Concentrata Seno (Rilastil, 34 euro): rimpolpa e modella.