

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

da staccare e conservare



Ringiovanire!

Così ti regali 10 anni di meno

Fermare il tempo che passa? Impossibile, ma a ogni età si può essere belle. Basta adottare abitudini di vita corrette, scegliere un'alimentazione ricca di frutta e verdura, fare ginnastica ogni tanto (senza grandi fatiche) e puntare su cosmetici mirati. Segui per qualche mese i suggerimenti delle prossime pagine e ti ritroverai con un viso luminoso, un corpo più tonico e un sorriso gioioso. Che, poi, è la vera chiave del fascino di ogni donna

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa, Giusi Ferré, giornalista di moda, Evelina Flachi, nutrizionista, Sandra Lorenzi, dermatologa, Chiara Petterlini, personal trainer**

Van Kasteel (1)



Confidenze 47

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

dai 40 ai 50 anni

Sei ancora più radiosa che a 20

Splendida quarantenne, ti guardi allo specchio e ti senti femminile, sicura. Se contrasti subito le prime rughe e gli accenni di cedimento, potrai vivere con grande serenità il domani



Per un seno da pin up senza bisturi affidati ai push-up. Fanno davvero miracoli.

È probabile che per te, quello tra i 40 e i 50 anni, sia un periodo di grande fascino: sei più sicura della tua bellezza, piena di energia e puoi contare su un fisico ancora in piena forma. Se vuoi prevenire rughe e cedimenti, comincia ora: ecco come curare viso e corpo.

Prenditi cura della pelle

Dopo i 40, la microcircolazione rallenta, i tessuti cutanei vengono meno ossigenati e la naturale produzione di collagene, elastina e acido ialuronico da parte della pelle diminuisce. Quindi, la cute perde turgore e tonicità. Inoltre, cominciano a

comparire le conseguenze della mimica facciale, la responsabile delle rughe di espressione: piccole zampe di gallina vicino agli occhi, minuscoli segni orizzontali sulla fronte e qualche rughetta verticale agli angoli delle labbra.

+ Non perdere tempo, agisci
Appena lo specchio svela le prime rughe, adotta una routine di bellezza quotidiana (soprattutto se non l'hai mai fatto prima). Con una detersione puntuale del viso, la mattina favorisci la respirazione cutanea e la sera elimini il trucco che soffoca la cute. E poi, scegli cosmetici che contengono le sostanze di cui il viso si sta impoverendo, come acido ialuronico, idratanti (glicerina e allantoina), e vitamine E e del gruppo B, da applicare quando ti svegli e prima di andare a dormire.

SCEGLI IL TUO PRODOTTO

Illuminanti, nutrienti, rassodanti per viso e corpo



Action CC Cream (Mediterranea, 20,40 euro): con acido ialuronico e un mix di alghe, colora leggermente e contrasta le rughe.



Anti-Rughe per Pelli Sensibili (Oiaz, 9,90 euro): mimetizza i primi segni del tempo e previene la formazione di nuovi.



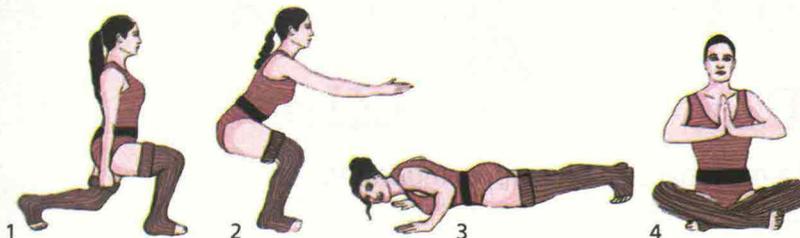
Crema Rassodante Seno (Kalléis, 38 euro): con burro di karité e vitamine, contrasta i radicali liberi e favorisce il tono cutaneo.



Rimodellante Glutei (Dermolab, 26 euro): crea un effetto guaina dall'azione liftante che solleva e modella il sedere.

Gli esercizi quotidiani

1. In piedi, porta indietro il piede destro e flettiti sulle ginocchia. Ripeti 8 volte e rifai l'esercizio con l'altra gamba: tonifichi i glutei.
2. In piedi, gambe leggermente divaricate, porta il sedere indietro come se ti sedessi su una sedia. Ripeti 2 serie da 8 movimenti.
3. Per tonificare il seno, compi 10 flessioni a terra, con le mani all'altezza del petto.
4. Sempre per il seno, appoggia i palmi delle mani l'uno contro l'altro e spingili 10 volte.



Combatti la pigrizia

È il periodo giusto per cominciare a pensare al fisico: il seno inizia a scivolare (soprattutto in caso di curve mozzafiato, perché più il busto è pesante e meno sopporta la forza di gravità) e i glutei perdono tonicità. Il problema non dipende solo dai muscoli, ma dalla pelle, che diventa meno elastica.

+ Punta sull'attività fisica

Un programma di ginnastica (breve ma costante, da eseguire tutti i giorni) ti aiuta a recuperare. E puoi amplificarne i risultati con prodotti dall'effetto lifting, assicurato dall'acido ialuronico, da estratti vegetali specifici e da complessi dall'azione tonificante. Inoltre, cicli di massaggi drenanti (10 sedute 2-3 volte l'anno), stimolano il sistema linfatico e favoriscono lo smaltimento delle tossine.



Jennifer Aniston, Ci piace perché, a 44 anni, osa la minigonna.

LE 6 REGOLE D'ORO di Giusi Ferré

È un'età delicata, quella tra i 40 e i 50 anni: non sei più una ragazzina, ma sei ancora giovane dentro. Quale stile adottare, allora?

1. **LOOK** Non seguire la moda per forza, ma acquista capi che ti piacciono e in cui ti senti a tuo agio, ricordando che minigonne e leggings sono più adatti a tua figlia.
2. **COLORI** Sceglili preziosi come il blu, il bordeaux, il verde scuro, riservando le fantasie solo a un pezzo (la camicia) o a un accessorio.
3. **TACCHI** Bene di 8-10 centimetri, purché tu riesca a camminare con disinvoltura.
4. **CAPELLI** Meno corposi e lucenti rispetto al passato, non devono superare le spalle. Ed essere sempre puliti, con il colore impeccabile.
5. **TRUCCO** Non puoi farne a meno. Non perché sei vanitosa, ma per avere una pelle perfetta, gli occhi sottolineati con discrezione e la bocca valorizzata da un rossetto scuro.
6. **IL MUST DEL DECENNIO** Un vestito da sera speciale, ma non troppo vistoso, per indossarlo più volte senza che sia riconoscibile. Oppure, un completo pantalone elegante, sempre da sera.

Porta in tavola la gioventù

Una mela al giorno leva il medico di turno, anche quello estetico. Ricca di vitamina C, acqua e fibra, infatti, la mela ti mantiene giovane. D'altronde, che frutta e verdura siano un toccasana per pelle e organismo già lo sai. Ecco quali preferire.

- **Frutti rossi** Mirtilli, more e lamponi sono preziose fonti di sostanze antiossidanti.
- **Frutta secca** Mandorle e noci conservano l'elasticità della pelle. Lo stesso vale per i pomodori, ricchi di licopene, e per i carciofi, che contengono vitamina A, calcio, potassio e fosforo.
- **Tutti i giorni** 250 grammi di verdura cotta, 50 di cruda e 150 di frutta al giorno sono un toccasana per l'organismo. Mentre il curry mantiene attivo il cervello (una volta la settimana) e il cioccolato fondente (due quadretti al dì) leviga la cute.

Sole sì o no?

Ogni estate il dubbio è amletico: rinunciare al sole per una pelle levigata o rischiare qualche ruga, tanto su un viso abbronzato non si nota? Il comportamento giusto è nel mezzo: sole sì (è il migliore antidepressivo naturale e fa bene alle ossa), ma senza esagerare.

- ✓ Non prenderlo nelle ore centrali del giorno.
- ✓ Usa una protezione per i raggi Uva e Uvb.
- ✓ Se soffri di fragilità capillare, scegliila anche contro i raggi infrarossi: non scottano, ma mettono a dura prova vene e venuzze.

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

dai 50 ai 60 anni

Il corpo cambia, ma con grazia

La menopausa è una tappa importante, che porta con sé effetti visibili sul viso e sul fisico. Se cominci a calibrare la tua dieta e usi cosmetici mirati, però, scoprirai che può regalarti una nuova seduttività

Le rughe, in questo decennio, diventano più evidenti e, per effetto dei cambiamenti ormonali, il fisico si modifica. Potresti prendere peso, o perderlo, in ogni caso ti ritroverai diversa. L'importante è seguire il cambiamento, con i prodotti giusti e qualche cura in più.

Dai volume all'ovale

La colpa è del drastico calo degli estrogeni dovuto alla menopausa: la pelle perde elasticità e la sua capacità di trattenere acqua. Quindi si assottiglia e comincia a cedere, soprattutto nella zona delle mandibole e sotto il mento.

+ Prova i sieri I cosmetici più efficaci sono quelli formulati in siero: oltre ad avere una con-

centrazione maggiore di principi attivi, formano sul viso un film dall'effetto lifting. Inoltre, grazie ai loro ingredienti ridensificanti, aiutano la cute a non svuotarsi, perdendo volume.

+ Istruzioni per l'uso I sieri vanno applicati mattina e sera dopo la detersione quotidiana, ricordando che amplificano gli effetti della crema di trattamento, ma non la sostituiscono. Quindi, mettila sempre dopo che il siero si è assorbito.

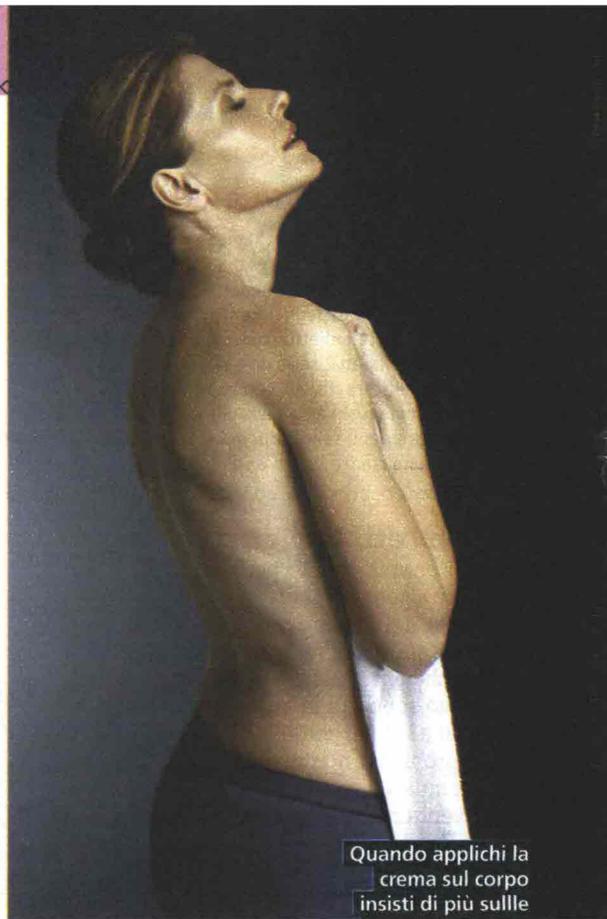
Attenta ai cedimenti

Ginnastica e attività fisica costante allontanano senza dubbio i rilassamenti muscolari, ma non quelli della pelle.

+ Quali sono le zone critiche In alcune parti del corpo

(interno di braccia e gambe, décolleté, ginocchia e pancia) la cute perde tono e s'increspa.

+ Risultati sicuri La menopausa provoca una perdita del 2% del collagene presente nella pelle fino ad arrivare, nel giro di cinque anni, al 30%



Quando applichi la crema sul corpo insisti di più sulle zone critiche. Ma non trascurare le altre: un buon massaggio sollecita tutto l'organismo.

SCEGLI IL TUO PRODOTTO I tuoi alleati viso e corpo per una compattezza da far invidia



44,50 €

Substiane+Serum (La Roche Posay, 44,50 euro): con la molecola brevettata LR2412 è un antietà molto efficace.



Siero Rigenerante Absolute (Korff, 85 euro): grazie al suo complesso minerale stimola il rigeneramento cellulare.



Lift Effect Menopausa (Somatoline Cosmetic, 49 euro): combatte i cedimenti cutanei e stimola la sintesi del collagene.



Body Tightening Concentrate (Skinceuticals, 79 euro): contrasta la forza di gravità e favorisce la tonicità di braccia, gambe, pancia.

Masi (1), Olycom (1), illustrazioni Sara Rambaldi

Solare, sorridente e snella con la dieta di Evelina Flachi

In menopausa è facile avere momenti in cui il morale è davvero sottoterra. Inoltre, il rischio di prendere peso è sempre in agguato. Per risolvere entrambi i problemi, è una buona idea seguire un'alimentazione bilanciata, ma non punitiva. Che prevede, anzi, alcune ghiottonerie, indispensabili per sentirsi allegre. Ecco una settimana tipo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Colazione	Una tazza di latte con caffè o tè e miele integrale, cereali integrali o fette biscottate con marmellata o una fettona di crostata						
Spuntino	Uno yogurt alla frutta o un frutto di stagione						
Pranzo	Pappardelle con i piselli, mozzarella, pomodori, un frutto di stagione.	Zuppa di farro, pesce ai ferri, insalata mista, ananas.	Pasta al pomodoro, un quarto di pollo ai ferri, insalata, un kiwi.	Zuppa di cereali integrali e legumi, insalata di carote, un panino, un frutto di stagione.	Insalata di mare, patate bollite, insalata di carote, un panino, una mela.	Risotto con la zucca, nasello bollito, insalata, una mela.	Una porzione di pasta al forno, verdura ai ferri, macedonia.
Spuntino	Una crème caramel.	Tè con due biscotti secchi.	Quattro noci.	Una spremuta d'arancia.	Un cioccolatino.	Una mousse al cioccolato.	Uno yogurt con cacao.
Cena	Zuppa di verdura, arrosto di tacchino, insalata, un panino, una mela.	Riso all'olio, pollo arrosto, patate al forno, verdura ai ferri, un panino, sorbetto al limone.	Zuppa di verdura con riso, ricotta fresca, verdura ai ferri, macedonia.	Pasta al pomodoro, due uova sode, insalata mista, un kiwi.	Una pizza margherita, ananas.	Passato di legumi, prosciutto crudo, spinaci all'agro, una pera.	Zuppa di verdura con riso integrale, orata al forno, carciofi in insalata, una crostatina.

Bevande A scelta bere un bicchiere di vino rosso a pasto. Al mattino o alla sera un bicchiere di latte tiepido parzialmente scremato ha effetto rasserenante e tranquillizzante. Le quantità non sono indicate, perché la dieta è di mantenimento, non dimagrante: si intendono porzioni medie.

in meno. In pratica, i tessuti cedono, la pelle è più secca e può diventare grinzosa. Per attenuare questi inestetismi ci sono cosmetici formulati apposta per riattivare la produzione di collagene e acido ialuronico. Applicati due volte al giorno, anche se non fanno miracoli, migliorano in modo visibile il tono e la compattezza della pelle.



Preziosi massaggi fai da te

1. Per rassodare l'ovale, appoggia i palmi delle mani sotto le mandibole, premili e portali alle orecchie.
2. Pollice sulle sopracciglia e indice parallelo. Apri le dita senza staccarle dalla fronte: attenui le rughe.
3. Con gli indici, massaggia le tempie andando verso i capelli: aiuta a distendere le zampe di gallina.



Julianne Moore, Ci piace perché sfoggia, a 52 anni, i capelli lunghi.

LE 6 REGOLE D'ORO di G. Ferré

1. **LOOK** A questa età hai acquisito una sicurezza personale che ti permette di indossare quello che vuoi e di saperlo portare. Segui i tuoi gusti, ma non svelare i punti critici con gonne sopra al ginocchio, camicie sbracciate e scollature profonde.
2. **COLORI** Le nuances ideali per te sono delicate, accese da un flash di colore che ha anche il pregio di metterti di buon umore. Punta su un golfino, una sciarpa o un vistoso gioiello fantasia.
3. **TACCHI** Più si alza l'età, più si dovrebbero abbassare i tacchi: meglio non superare i sei centimetri.
4. **CAPELLI** Per scongiurare l'effetto "dietro liceo, davanti museo" il taglio giusto arriva alle orecchie, è ben fatto e mantenuto con puntualità.
5. **TRUCCO** Ciprie impalpabili e iridate riflettono la luce (anche quella artificiale) su un viso che sta perdendo luminosità.
6. **IL MUST DEL DECENNIO** Una blusa fluttuante regala leggerezza al fisico.

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE



La perdita di luce è il problema della tua età. Attenzione, però, a usare polveri luminose, ma non troppo iridescenti.

oltre i 60 anni

Fai l'amore con le rughe, non la guerra

Inutile far finta di niente: questa è l'età in cui i segni del tempo diventano evidenti. Come viverli? Accettali, fanno parte di te. Ma senza smettere di curarti

Ecoti arrivata negli anni della maturità. Finalmente sei riuscita ad acquisire sicurezza in te e hai imparato a dare il giusto peso alle cose. L'unico cruccio? Lo specchio non ti rimanda sempre l'immagine che vorresti.

Devi nutrire la pelle

In questo periodo della tua vita, infatti, l'epidermide ha bisogno di essere nutrita e tonificata. Il rallentamento della produzione di acido ialuronico, elastina e collagene e la minor energia della microcircolazione mettono a dura prova il metabolismo cellulare e gli strati cutanei più profondi non offrono più un appoggio solido. Morale, sulla cute si formano degli avvallamenti (le rughe, appunto); gli zigomi

perdono turgore; si evidenziano i solchi che vanno dal naso ai lati esterni della bocca; il colorito si spegne.

+ Scegli gli ingredienti giusti

Per contrastare questo processo esistono creme messe a punto apposta per le pelli mature. Agiscono sulle cellule rendendole più voluminose e, grazie agli omega 3,6 e 9, svolgono un'azione riempitiva. Si tratta di cosmetici molto piacevoli perché, con la loro consistenza ricca e corposa, regalano immediato sollievo al viso, eliminando la sensazione di secchezza.

+ Ti vedrai presto più bella

Nel tempo, questi prodotti hanno davvero un effetto rimpolpante. Che se non ti riporta all'aspetto di una ragazzina, rende il tuo ovale più definito.

SCEGLI IL TUO PRODOTTO Così sicuri al viso e al corpo i principi attivi ricostituenti



Neovadiol Magistral (Vichy, 36 euro): con Pro-Xylane, leviga la pelle indebolita dal rallentamento ormonale.



Magnifica Trattamento Assoluto Anti-Età (Collistar, 78 euro): con microsfele di acido ialuronico restituisce volume alla cute.



Denséal (Avène, 22,80 euro): con acqua termale, frammenti di acido ialuronico e siliconi idrata in profondità e compatta la pelle.



Ureadin Rx 10 Lotion Plus (Isdin, 25,40 euro): grazie all'urea penetra negli strati più profondi e contrasta la secchezza cutanea.

Masi (1), Splash (1)

Il pericolo è l'aridità

Il corpo cambierà via via, ma il vantaggio è che, di certi problemi, non dovrai più preoccuparti: la cellulite, per esempio, sparirà.

+ Occhio alle ossa e alla cute Dai 50 anni in poi, molte donne devono fare i conti con l'osteoporosi. A quest'età, invece, compare la dermatoporosi, ossia la perdita di resistenza della pelle, soprattutto di avambracci, dorso delle mani e gambe, che diventa sottile, secca e facile a lacerarsi. D'altronde, andando avanti con gli anni la cute, come ben sai, perde la sua capacità di trattenere acqua e il livello può scendere addirittura fino al 20%. E in queste zone, povere di ghiandole sebacee, la situazione è più evidente.

+ Controlla l'idratazione Idratare il corpo, quindi, da rituale di bellezza si trasforma in una necessità, per evitare desquamazioni e, in rari casi, fessurazioni. Ma per ottenere buoni risultati, è importante ricorrere al prodotto giusto: deve contenere urea - un ingrediente che aiuta i tessuti cutanei a trattenere acqua - glicerina, oli vegetali e acqua termale, emolliente e lenitiva.

Cammina cammina...

Non è necessario iscriverti in palestra, ma tenerti in movimento sì. Approfitta delle belle giornate per uscire a passeggiare e segui i suggerimenti che trovi qui sotto.

✓ Se possibile, evita gli ascensori e fai le scale (anche salendo piano). Camminare aiuta il sangue a risalire verso il cuore e mantiene attiva la circolazione.

✓ Se ti piacciono gli animali, vai al canile e cerca un cucciolo.

Le sue passeggiate quotidiane ti obbligano a uscire di casa anche quando c'è brutto tempo.

✓ Hai nostalgia di quando andavi a ballare? Qualche sabato sera convinci tuo marito a portarti. Una serata in pista, tra un valzer e una mazurka è ideale per farsi il fiato, tonificare i muscoli e, perché no?, riscoprire il romanticismo.

MAI PIÙ SENZA



Se sei over 60 ricorda che nella tua trousse del trucco non devono assolutamente mancare un rossetto ridensificante, ideale per colorare ma anche per levigare le labbra (a sinistra, Perfect Kiss Lipstick, Avon, 13,50 euro). E una matita per le sopracciglia, che ti serve per modellarne la forma e per intensificarne la sfumatura naturale (a sinistra, Matita Sopracciglia, It Style Make Up, 4,95 euro).

LE 6 REGOLE D'ORO di G. Ferré

- 1. LOOK** Se hai più di 60 anni oggi, hai vissuto il '68, che ti ha insegnato a trovare il tuo stile. Continua a seguirlo, senza pretendere di essere come allora, ma sapendo di avere giovane lo spirito.
- 2. COLORI** Finalmente è arrivato il momento di indossare il beige, una nuance che mortifica le ragazzine, ma valorizza chi ha superato gli "anta". Sceglilo nelle sfumature luminose, dal cammello al dorato e abbinalo alle tinte scure come nero, blu o marrone.
- 3. TACCHI** Di quattro centimetri sono perfetti per dare un po' di slancio alla figura, senza compromettere la falcata né apparire eccessivi.
- 4. CAPELLI** Una volta sinonimo di vecchiaia, oggi i capelli bianchi sono molto raffinati. Rivolgiti al parrucchiere solo per un trattamento anti-giallo.
- 5. TRUCCO** Evita la terra che s'insinua nelle rughe, enfatizzandole. Perfeziona la pelle con un fondotinta idratante e levigante.
- 6. IL MUST DEL DECENNIO** Una cappa in seta pesante è il dettaglio moda che sottolinea il tuo look. Portala al collo, appoggiata sulle spalle o su una sola.



Helen Mirren. Ci piace perché, a 68 anni, porta ancora i tacchi.

Mantieni attiva la mente

- **Non atteggiarti mai ad anziana** Ricorda che l'età è quella che ti senti, non quella anagrafica.
- **Coltiva il pensiero positivo** Guardare al futuro con ottimismo è la prima regola per aver ancora voglia di mettere a frutto tutti i tuoi progetti.
- **Esci con gli amici** Una vita sociale brillante ti aiuta a rimanere aggiornata. Su ciò che succede alle tue persone care, ma anche nel mondo.
- **Non delegare** Un'agenda ricca di commissioni tiene alla larga la pigrizia e sollecita la memoria.
- **Passa più tempo con i bambini** A volte prendersi cura dei nipotini è faticoso. Ma il loro linguaggio e il loro modo di ragionare sono un fenomenale anti-età. Che conserva la mente lucida e, al tempo stesso, diverte.

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE



per tutte le età

Per dare freschezza al viso, punta sul bianco, in tutte le sue nuances: non sbagli mai.

8 segreti sempre validi

Alcune buone abitudini, se adottate dai 15 ai 90 anni, ti mantengono in perfetta forma. Quali? Scoprite qui sotto

Sono piccoli gesti, ma fondamentali per avere una pelle pulita, un viso riposato, un aspetto curato, a qualsiasi età. Prendi l'abitudine di seguirli sempre, dai 15 anni in poi: nella loro semplicità, sono efficaci.

1. Non dimenticare mai la pulizia del viso due volte al giorno. La mattina risveglia la pelle e la rende luminosa. La sera, elimina il trucco, ma anche le impurità che si depositano sul viso durante la giornata.

2. La mattina appena ti svegli, ancora nel letto allunga le gambe e le braccia verso il basso. Un po' di stretching soft rimette in moto i muscoli dopo il sonno e rende i tuoi movimenti più agili quando ti alzi.

3. 10 minuti prima di fare colazione bevi un bicchiere di acqua tiepida. Dà una sveglia dolce all'intestino e contribuisce alla luminosità della pelle.

4. Tutte le sere prima di andare a dormire pettinati. In

questo modo eviti che durante la notte i capelli si annodino. E la mattina non devi sottoporli allo stress del pettine per scioglierli.

5. Fai attenzione anche alle mani. Mantenerle morbide significa mimetizzare la pelle che, in questa zona povera di ghiandole, tende a inaridire facilmente. Ottime le creme ad azione antimacchia (un chiaro segnale del tempo che passa), da applicare la mattina e tutte le volte che ti lavi le mani.

6. Quando cammini stai attenta al portamento. Le spalle curve fanno subito anziana!

7. Se hai tempo il pomeriggio rilassati con un sonnellino. La pelle riposata appare più distesa e levigata: due dettagli da non sottovalutare se vuoi dimostrare qualche anno in meno.

8. Ogni tanto concediti qualche follia. Da una serata in discoteca a un viaggio avventura, ci sono decisioni che aiutano a mantenere lo spirito giovane. Prendile!

METTIAMO LA TESTA A POSTO

Anche i capelli invecchiano e hanno esigenze diverse, a seconda dell'età. Coccolati con questi prodotti.



se hai 40 ANNI

Gliss Oil Nutritive Express Rapir Spray (Testanera, 6,49 euro): con oli nutritivi, è ideale per scongiurare le doppie punte.

se hai 50 ANNI



Argan Deep Infusion (Nashi, 28,70 euro): è una maschera che blocca i radicali liberi e mantiene i capelli più giovani e forti.

se hai 60 ANNI



Concentrato Multivitaminico Anti-Età (Oryza, 22,10 euro): con un pool di vitamine A, E, F, H e del gruppo B, attenua la caduta.