

FATTI BELLA

Bello di mamma

Sarà banale dirlo, ma mettere al mondo un BAMBINO è L'EMOZIONE PIÙ GRANDE che una donna possa vivere. A risentirne, invece, è il fisico, che si TRASFORMA di giorno in giorno. Ma se in GRAVIDANZA lo si coccola, dopo pochi mesi tornerà come prima

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA DI **MAGDA BELMONTESI**, DERMATOLOGA

IN DOLCE ATTESA LA PELLE SI STRESSA ➡

Esattamente come un tessuto stretch, che più lo tiri e meno riesce a recuperare la sua forma iniziale, anche la pelle, soprattutto del seno e della pancia, durante la gravidanza è sottoposta a una tensione che rischia di "strapparla". Ma prevenire le smagliature si può, iniziando fin dal primo mese a nutrire l'epidermide con cosmetici elasticizzanti, da applicare almeno due volte al giorno. Un trucco che servirà anche per evitare cedimenti dopo il parto.



1. Benessere Istantaneo Gambe (Mustela 9 Mesi, 18,90 euro): con mentolo e avocado, rinfresca e allevia la sensazione di pesantezza.
2. Olio Elasticizzante Spray (Rilastil, 15 euro): con oli di argan, jojoba, riso e vitamine E ed F, previene le smagliature.
3. Crema Corpo Antismagliature ed Elasticizzante (Biopoint Body Care, 19,50 euro): con acido ialuronico e proteine della soia.
4. AmidoMio Crema Corpo Smagliature (Euphidra, 19,90 euro): con acido ialuronico puro, protegge la pelle dagli stiramenti.



Charlotte Casiraghi, 28 anni, mamma di Raphael (18 mesi), pare sia di nuovo incinta.

➡ SÌ AL NUOTO, FA BENISSIMO

Un errore è rinunciare all'attività fisica appena si scopre di aspettare un bambino. Gli sport dolci, invece, sono un vero toccasana: ideale è il nuoto, che ha anche il pregio di sgravare la colonna vertebrale già affaticata dal peso del pancione.

(e più bella la mamma)



← DOPO IL PARTO IL CORPO È BURROSO

Il fisico impiega nove mesi ad arrivare al lieto evento, per tornare quello di prima nel giro delle poche ore del parto. Ma se la pancia si appiattisce, non esiste neomamma in linea perfetta. Le donne incinte trattengono molti liquidi e, anche quelle che in gravidanza sono ingrassate pochissimo, devono comunque smaltire chili e curve. E, soprattutto, puntare su cosmetici dall'azione rassodante e rimodellante: il bimbo nella pancia, il latte nel seno, la ritenzione idrica nel resto del corpo, infatti, quando se ne vanno lasciano la pelle svuotata.

Kate Middleton, 33 anni, forse mentre state leggendo ha già dato un fratellino (o una sorellina) al piccolo George (2 anni).

↑ È ORA DI SCOLPIRE

Sembra impossibile, ma recuperare le forme di nove mesi fa è facile: bastano 15-20 minuti di ginnastica al giorno, da eseguire in casa mentre il bimbo riposa. L'attrezzatura? Un tappetino e due bilancieri da un kg. Gli esercizi? Addominali, pettorali e squat: ridisegnano i muscoli e scolpiscono il fisico.



1. Shape Perfection Concentrato Girovita Modellante (Dibi Milano, 34 euro): scioglie il grasso accumulato su pancia e dintorni.
2. Xpert Entraîneur Crema Rimodellante Intensiva (Singula Dermon, 42 euro): rigenera e tonifica i tessuti cutanei.
3. Specific Bio Crema Rassodante Corpo e Seno (Mediterranea, 18,10 euro): contiene karité e argan.
4. Siero Lifting Seno e Braccia (Bemama, 26,25 euro): aiuta a rimettere in forma la parte alta del corpo dopo il parto.

Getty (2)