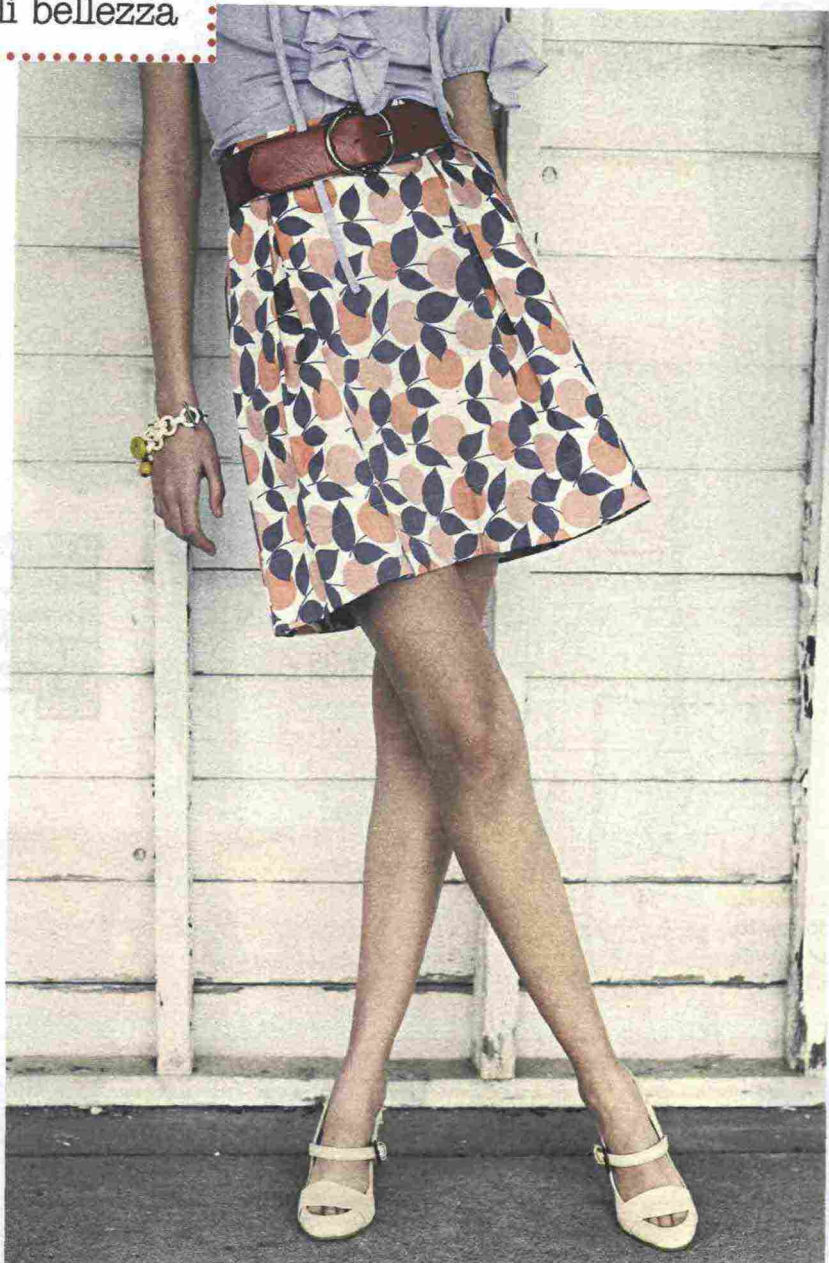


**Confidenze
di bellezza**



**Claudia
ci
chiede**

**COSA DEVO
FARE PER SENTIRMI
SEMPRE IN ORDINE?**

Una volta rientrata dalle vacanze al mare tendo a non prendermi più cura di me. Quest'anno, però, voglio cambiare abitudini. Mi domando quali sono le routine di bellezza per manenere in ordine le solite zone nascoste che, magari, devo rivelare all'improvviso.

Claudia Solimani (via e-mail)

**3 esercizi gym per
un corpo iper tonico**

Esegui ogni mattina: in pochi minuti danno ottimi risultati.

- 1.** Addominali al top con i crunch. Sdraiata, mani dietro la nuca, ginocchia piegate, piedi a terra. Solleva il busto dal pavimento e fai 2 serie da 10.
- 2.** Glutei sodi con gli squat. In piedi, gambe parallele leggermente divaricate. Piega le ginocchia e vai indietro con il bacino, come se ti sedessi. Risali e ripeti 2 serie da 10.
- 3.** Bicipiti scolpiti con i pesi. Mani lungo i fianchi, piega i gomiti e porta i manubri (2 kg) al petto. Ripeti 2 serie da 10.

**L'antidoto per gonne
e top scollati**

Finché non fa ancora freddo, è bello continuare a indossare capi che svelano gambe, braccia e décolleté. Se la



tintarella non c'è più, si può ricreare in tre giorni con il Latte Setoso Autoabbronzante Corpo Nuxe (20,90 euro). Con eritrusoloso e madreperla dorata, assicura un colorito splendido e radioso. Anche in autunno.

**Perfetta e curata
anche d'inverno**

Qualche mese fa il tuo obiettivo era arrivare in forma alla prova del costume da bagno. Ma adesso che hai di nuovo indossato abiti e scarpe chiuse, non abbassare la guardia. Continua a tenere sotto controllo la silhouette e non dimenticare le zone nascoste

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa** e **Lara Brunelli, pedicurista**

Agf (1)

Cellulite Contorni ben definiti sono il frutto di un lavoro costante. Se vuoi sfoggiarli l'estate prossima, inizia subito a contrastare ciccia e rotolini

La prova del costume è impegnativa ed è bello affrontarla senza un filo di cellulite. Ma combattere questo inestetismo anche durante la stagione fredda dà un doppio risultato. Evita di ricorrere, in primavera, a trattamenti d'urto che non garantiscono gli esiti sperati. E, soprattutto, mantiene la circolazione attiva e i

tessuti cutanei liberi dai liquidi in eccesso. L'ideale è fare uno scrub sulle zone critiche ogni due settimane, seguito dalla posa di fanghi a base d'alga, altamente drenanti. Mentre la crema specifica anticellulite va massaggiata tutti i giorni, dopo la doccia. **Il consiglio** Bere 1,5 l di acqua al giorno anche in inverno aiuta il drenaggio.



Fanghi d'Alga (Guam, 38,50 euro): coperti con la pellicola trasparente, agiscono in 45 minuti di posa.
Scrub Levigante (Somatoline Cosmetic, 28 euro): con sali marini, eliminano le cellule morte.
Lipofusion Crema-Gel (Rilastil, 32 euro): con oli essenziali ed estratto di ippocastano, drena e snellisce.

Depilazione Una visita medica o un incontro romantico. Sono tante le occasioni in cui la peluria crea disagio. Obbligatorio eliminarla 12 mesi all'anno

Anche in inverno può capitare di spogliarsi davanti a un "pubblico". Ma se succede in un momento inaspettato? Per evitare ogni imbarazzo è indispensabile avere sempre gambe, inguine e ascelle impeccabili. Per polpacci lisci, da accarezzare, è consigliata la crema depilatoria, che agisce in pochi minuti su zone estese. Per

le ascelle, invece, va benissimo il rasoio, da usare tranquillamente tutti i giorni, perché non è vero che fa crescere i nuovi peli più spessi. Le strisce, infine, sono suggerite per un inguine a prova di corso di nuoto in piscina: il risultato dura fino a un mese. **Il consiglio** Il giorno dopo la depilazione, il guanto di crine evita i peli incarniti.



Crema Depilatoria (Veet, 6,99 euro): arricchita con latte di fior di loto, è delicata sulla pelle.
Venus Oceana (Gillette, 7,98 euro): ha la testina mobile e una striscia lubrificante che lo rende più scorrevole.
Strisce Viso e Bikini Argan (Depilzero, 4,34 euro): sono formulate apposta per rendere lisce le zone sensibili.

Piedi Stivali e polacchine li mettono a dura prova. Quindi, visto che sono il sostegno del corpo, vanno curati. E resi più belli, anche se non vengono esibiti

Un errore comune, quando si rimettono le calze, è dimenticarsi dei piedi. Sbagliatissimo. Costretti a sopportare il peso del corpo e imprigionati in scarpe chiuse, se non vengono curati possono presentare calli, duri o comunque pelle ispessita. Oltre a non risultare freschissimi. Una volta al mese è buona abitudine passare una spugnetta abrasiva, insi-

stendo su talloni e attacco delle dita, le parti più soggette a sfregamenti e comparsa di inestetismi. Ogni giorno, invece, va applicata una crema emolliente e deodorante. E chi ama lo smalto, lo scelga trasparente: dà un tocco glam alle unghie e tiene in ordine le pellicine. **Il consiglio** Un pediluvio alla sera attenua gonfiore e stanchezza alle gambe.



Crema Nutriente Talloni Screpolati (Podovis, 5,35 euro): con urea e agenti antibatterici, ammorbidisce e deodora.
Smalto Gloss Effetto Gel (Collistar, 6,60 euro): trasparente, non si vede ma dà un tocco scintillante alle unghie.
Spugna Minerale (Dottor Ciccarelli, 4,70 euro): ha un lato bianco, duro e abrasivo, e uno nero, morbido e levigante.

i indirizzi a pag. 95

Confidenze 25

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256