

LO SPECIALE

Ne parliamo
anche nel blog
www.confidenze.com

FOREVER YOUNG (COME JENNIFER)

Ha 47 ANNI e sembra una RAGAZZINA. Il merito è della genetica, ma la Aniston ci ha messo anche del suo. Perché le STRATEGIE per ALLONTANARE RUGHE e cedimenti cutanei esistono e sono EFFICACI, anche in versione LOW COST. Scoprite con noi

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

E GRAZIELLA FRANZONI, HAIR STYLIST

Getty

LO SPECIALE

VISO VISO

È il **BIGLIETTO DA VISITA** con cui ti presenti al mondo. Ecco, allora, i **SEGRETI** per un **OVALE** perfetto, **LEVIGATO** e luminoso

Con il passare degli anni, la pelle perde densità, compattezza e viene segnata dalle rughe. Ma se da un lato il processo d'invecchiamento ha origini genetiche (contro le quali puoi fare ben poco), dall'altro è accelerato dalle cattive abitudini. Da abbandonare al più presto, a favore di quelle buone.

LA ROUTINE GIORNALIERA

➔ Sembra banale, ma se assicuri al viso una pulizia quotidiana puntuale e l'applicazione di cosmetici arricchiti con ingredienti anti-età, favorisci l'ossigenazione cutanea (fondamentale per una pelle più luminosa) e fornisci all'epidermide i nutrienti di cui ha bisogno e che, nel corso del tempo, non riesce più a produrre da sola. Dimenticare di prenderti cura dell'ovale, insomma, significa vederlo invecchiare precocemente.

IL SOLE, LO SMOG, IL FUMO

➔ Sono i tre peggiori nemici di un aspetto giovane e sottovalutarli è davvero sciocco. Se ti esponi ai raggi Uv, non farlo mai senza una protezione adeguata. Se vivi in città, diventa quasi maniacale, alla sera, nel rimuovere le polveri sottili dal viso. E se ancora fumi, butta via subito (e per sempre) le sigarette.

L'attrezzino furbo

✳ **Face Sonic System** (Collistar, 119 euro) abina un'azione di pulizia profonda di viso e collo a un trattamento anti-età. Le sue tre testine, infatti, oltre a rimuovere le impurità, effettuano un massaggio intenso, rassodante e tonificante.

SCELTI PER VOI



1. **Platinum Firm & Lift** (Prai su Qvc, 9,95 euro): applicato prima della crema, questo siero combatte i segni del tempo.
2. **Elixir 7.9 Riattivatore Giovinezza Giorno** (Yves Rocher, 19,95 euro): agisce su rughe, pelle spenta e cedimenti.
3. **Regenerist Crema Notte Anti-Età 3 Zone Notte** (Olaz, 25 euro): dà energia alle cellule cutanee durante il sonno.
4. **Acqua Micellare** (Salba, 5,99 euro): strucca e deterge, due mosse fondamentali per mantenere giovane il viso.
5. **Maschera VISO 5 Minuti Anti-Age Rassodante** (Geomar, 1,19 euro): è un trattamento d'urto super sprint.

Getty



memo

Per ottenere i primi risultati visibili con la gym facciale bisogna eseguire gli esercizi tutti i giorni per almeno un paio di mesi.

PALPEBRE DA TEEN

Problema: con gli anni le palpebre tendono a scendere e ad appesantire lo sguardo.

Soluzione: corruga la fronte, aggrotta le sopracciglia e tieni la posizione 10 secondi. Poi, con la testa ferma, ruota gli occhi in senso orario, antiorario, dal basso all'alto e viceversa per un minuto.

ZIGOMI ALTI

Problema: strano ma vero, sono soggetti alla forza di gravità. Contrastala così.

Soluzione: con le labbra mima la lettera "o" e poi la "a" per 10 volte. Quindi, risucchia le guance e mantieni questa espressione "da pesce" per 20 secondi. Ripeti l'intera sequenza un paio di volte.

LABBRA SEXY

Problema: con gli anni, la bocca viene circondata da rughette a raggiera.

Soluzione: raggrinza le labbra e spingile in avanti per 5 secondi come se dovessi baciare qualcuno. Appoggia poi le dita sulla bocca e prova a sorridere 10 secondi nonostante la resistenza.

NO AL DOPPIO MENTO

Problema: la pelle del collo che cede è (purtroppo) il più grande rivelatore dell'età. Ma rallentare la comparsa dei segni del tempo si può.

Soluzione: con la testa immobile, spingi in giù gli angoli della bocca. Mantieni la tensione 5 secondi, rilassa i muscoli e ripeti 10 volte.

LO SPECIALE

CORPO CORPO

Con gli anni può APPESSANTIRSI e perdere la sua bella FORMA a CLESSIDRA. Bastano però piccole astuzie per mantenerlo TONICO

Come la maggior parte delle donne, probabilmente anche tu dedichi particolare attenzione alla cura del corpo solo in vista della bella stagione quando, invece, dovresti farlo tutto l'anno. Solo così, infatti, aiuti la pelle a rimanere elastica, conservando la sua funzione di sostegno indispensabile per contrastare la forza di gravità che spinge "tutto" verso il basso: seno, glutei, ventre.

L'IDRATAZIONE MIRATA

➔ Strano ma vero, quando esci dall'acqua (del bagno o della doccia) la prima cosa da fare è idratare il corpo. Il calcare, infatti, rimuove il film idrolipico che aiuta la pelle a trattenere liquidi al suo interno. Scegli un prodotto arricchito anche con sostanze antietà e massaggialo sempre dal basso verso l'alto (caviglie-cosce, polsi-spalle, ventre-décolleté) per riattivare anche la circolazione.

LO SCRUB OSSIGENANTE

➔ Uno scrub ogni 15-20 giorni su tutto il corpo libera la superficie cutanea dalle cellule morte e rende la pelle più ricettiva agli ingredienti dei cosmetici che le riservi. E poi, l'esfoliazione rende l'epidermide più luminosa e levigata. In altre parole, più giovane.

Un aiuto in più



✳ Per dare una mano alla pelle a mantenersi giovane il più a lungo possibile, sono molto utili gli integratori alimentari. Per esempio, FERMETÉ 45+ (Innéov, 32,50 euro) che favorisce la produzione di collagene.

SCELTI PER VOI



CONSIGLIATO DA ALBERTA

1. Crema Corpo Nutrizione Prodigiosa (Biopoint, 10,50 euro): contiene pappa reale, burro di cacao e vitamina E.
2. Crema Fluida Rigenerante (Leocrema, 2,17 euro): indicata per pelli mature, con vitamina E, retinolo e collagene.
3. Elisir d'Oriente Anti-Età (Naturaverde Bio, 7,10 euro): olio di melograno, preziosa fonte di sostanze antiossidanti.
4. Latte Idratante Rassodante (Nivea, 8,50 euro): contrasta i segni del tempo grazie al coenzima Q10.
5. Crema Corpo Anti-Età (Guam, 24,90 euro): con alghe Guam e oligopeptidi rassodanti, mantiene tonica la pelle.



15 ALIMENTI CHE TI TOLGONO 10 ANNI

1 FRUTTA SECCA AL MATTINO Se inizi la giornata con una manciata di noci, arachidi o mandorle assicuri all'organismo una buona dose di sostanze antiossidanti. Ricca di vitamina E, infatti, la frutta secca contrasta i radicali liberi, i responsabili dell'invecchiamento cutaneo.

2 PESCE DUE VOLTE ALLA SETTIMANA Se scegli alici, sgombrò o salmone, sei certa di fare il pieno di acidi grassi Omega 3. Utilissimi per proteggere i vasi sanguigni, favoriscono la circolazione.

3 UN SUCCO DI BACCHE DI GOJI AL DÌ Se lo bevi concentrato (è indicato sull'etichetta) te ne basta mezzo bicchiere al giorno per coprire il fabbisogno quotidiano di flavonoidi per un fisico giovane e scattante.

4 FRAGOLE A GOGÒ Contengono tannini, flavonoidi e antociani, preziosissime sostanze antiaging. Inoltre, sono ricche di vitamina C (illumina la pelle), di iodio e bromo (contrastano gli squilibri ormonali).

5 PEPERONI COME CONTORNO Sono un'ottima fonte di vitamina C e questo è arcinoto. Quello che forse non sai, invece, è che sia i gialli sia i rossi aiutano l'organismo a produrre collagene, responsabile dell'elasticità e della tonicità cutanea.

LO SPECIALE

PUNTI CRITICI PUNTI CRITICI

Ti tormentano da una vita, ma oggi ti creano qualche **PROBLEMUCCIO** in più. È il momento di affrontarli con la **GYM** e i prodotti **MIRATI**

Dopo quello con la pubertà, il secondo appuntamento importante nella vita delle donne è con la menopausa. I cui effetti sono (purtroppo) ben visibili anche a livello fisico. Il calo degli estrogeni, infatti, coincide con l'inaridimento e lo svuotamento dei tessuti cutanei e con la perdita di tonicità muscolare. Non a caso, intorno ai 50 anni si comincia a "cedere".

IL SENO PERDE TURGORE

➔ Con la fine dell'attività delle ovaie e la mancanza degli stimoli ormonali, aumenta il tessuto adiposo del seno che se da un lato acquista un po' di volume in più, dall'altro perde di tono. Anche perché la pelle che lo avvolge non riesce più a svolgere la sua funzione di sostegno. La soluzione? Stimolare i muscoli pettorali, per creare una buona base d'appoggio per il décolleté.

GLI "INTERNI" SVENTOLANO

➔ Tra le varie attività degli estrogeni c'è anche quella di trattenere acqua nelle cellule e mantenere quindi compatta la densità dei tessuti cutanei. Con la menopausa, questa funzione viene meno ed ecco spiegato perché l'interno delle braccia e delle cosce si svuota. Se vuoi evitare l'effetto a tendina, concentrati tutti i giorni su queste zone, eseguendo esercizi gym che sollecitano i muscoli sottostanti: tricipiti e adduttori.

I GLUTEI SI APPIATTISCONO

➔ Anche se vanti un lato B come quello di J.Lo o di Kim Kardashian mettiti il cuore in pace: forme piene, tonde, sode e ben modellate sono prima o poi destinate a perdere la loro definizione. Ma perché questo accada poi, la tua migliore alleata è l'attività fisica. Corsa, camminate a passo sostenuto, nuoto a rana, per esempio, da abbinare a esercizi mirati.



1. Lato B (Iodase, 28,50 euro): appena applicato scatena un effetto caldo-freddo che tonifica e rimodella i glutei.
2. Snellente Over 50 (Somatoline Cosmetic, 49,90 euro): contrasta gli accumuli adiposi tipici della menopausa.
3. Modellante Interno Braccia (Pupa, 33 euro): ricompatta la cute e attenua l'effetto tendina da pelle rilasciata.
4. Scolpito Gel Seno (Bottega Verde, 14,99 euro): contiene luppolo, rassodante, e collagene vegetale, antirilassamento.
5. S.O.S. Zone Critiche Stick Rassodante (Collistar, 30,50 euro): per braccia, pancia, interno gambe e ginocchia.

Getty, illustrazioni di Alessandra Ceriani



GLI ESERCIZI PER UN FISICO COMPATTO E BEN DISEGNATO



1. Schiena a terra, gambe sollevate a 45°, addominali contratti. **2.** Senza sollevare i glutei, accompagna le gambe diritte e unite a destra e a sinistra del busto. Ripeti 2 serie da 8 movimenti per allenare gli addominali obliqui.



1. Corpo appoggiato sulle braccia tese e le punte delle dita dei piedi. **2.** Senza inarcare la schiena, piega i gomiti e scendi verso il pavimento. Stendi di nuovo le braccia e ripeti 2 serie da 8 flessioni per tonificare i pettorali.

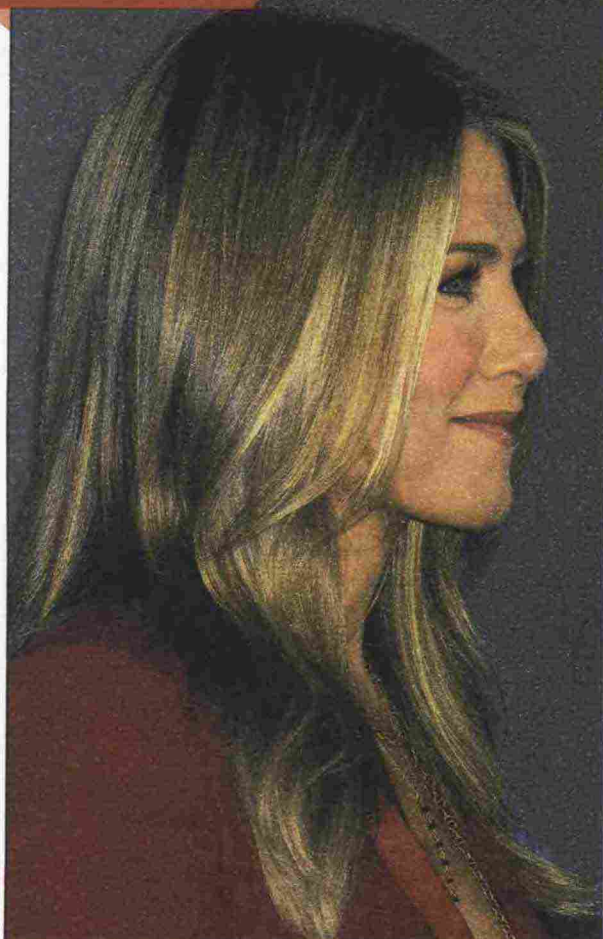


1. Carponi con la schiena dritta e i glutei contratti. **2.** Solleva di 45° una gamba con il ginocchio piegato e riportala a terra. Esegui 2 serie da 12 esercizi e poi ripetili dall'altra parte. Modelli i glutei e rassodi l'interno cosce.



1. Sdraiata su un lato, con la gamba a terra tesa sotto l'altra, piegata e con il piede appoggiato sul pavimento. **2.** Solleva la gamba distesa e riabbassala 20 volte. Ripeti dall'altro lato, per tonificare l'interno cosce.

LO SPECIALE



CAPELLI CAPELLI

Anche la chioma più **CORPOSA** e lucente soffre il **TRASCORRERE** del **TEMPO**. L'importante è scoprire come **FERMARE** le lancette dell'**OROLOGIO**

Ebbene sì: anche i capelli invecchiano. E non te ne accorgi solo perché diventano bianchi (anche perché non succede a tutte). Una capigliatura agée si nota dal fatto che è più crespa (come al solito la "colpa" è della disidratazione legata all'età), porosa e sfibrata soprattutto in prossimità delle punte. Ancora una volta le tue difese arrivano dai cosmetici mirati, dall'alimentazione corretta e dalle buone abitudini. Per esempio, limitare l'uso di cappelli ed evitare, quando puoi, code, trecce o chignon troppo stretti.

SCELTI PER VOI

1. Density Shampoo Vegetale Anticaduta (Biomed, 18,90 euro): con acqua di melograno, antiossidante.
2. Tonucia Siero Tonificante Ridensificante (Rene Furterer, 44,50 euro): restituisce vigore alle ciocche indebolite.
3. Invati Thickening Intensive Conditioner (Aveda, 33 euro): ispessisce i fusti che tendono ad assottigliarsi.
4. Semi di Lino Frizz Control Butter Mask (Alfaparf Milano, 17 euro): contrasta l'aridità e rende la chioma soffice.
5. TricoAge 45+ (Bioscalin, 28,50 euro): con bioequolo ricavato dalla soia, rallenta i diradamenti dovuti all'età.

CONSIGLIATO DA ALBERTA

Getty