

## Il vero e il falso della tua

# BODY ROUTINE

**Q**uali sono gli alleati più preziosi davanti allo specchio, quelli che ti servono per sentirti bella, dalla testa ai piedi? L'ha chiesto a 1.500 italiani (900 donne) la recente indagine "Osservatorio di bellezza" dell'Istituto di ricerca Swg. Il risultato? Sulla cura del proprio aspetto c'è ancora molto da imparare. Tante risposte sono esatte, ma su alcuni punti importanti la maggior parte degli intervistati si è fatta ingannare da luoghi comuni. Ecco le convinzioni più diffuse. Gli esperti ti aiutano ad aggiustare il tiro e a valorizzarti al meglio.

*Sorpresa: per la cura quotidiana le italiane non sempre usano le strategie giuste. Lo dice una ricerca! Leggi le convinzioni più diffuse e scopri come rimediare agli errori di G. Pallagrosi*

# 62%

**SE VUOI ESIBIRE UN PAIO DI GAMBE PERFETTE, SNELLE E BEN MODELLATE, DEVI FARE TANTO MOVIMENTO**

Per oltre la metà delle intervistate (62%) l'attività fisica è l'amica numero uno delle gambe, mentre per il 19% è una dieta sana. Solo il 6% punta sulle creme.

**È vero?** «Il movimento consente di rendere armoniose anche due gambe non troppo lunghe e non molto magre», conferma Mauro Cirillo, wellness trainer. «Ma è basilare anche la dieta corretta». **Aggiusta il tiro così** «Per evitare gonfiore e cellulite a tavola riduci il sale e i carboidrati raffinati e aumenta le verdure», dice Cirillo. Quanto alle creme, se sono poco quotate è perché spesso le si usano male. «Se ti ricordi

dell'anticellulite solo quando vedi lo spot in tv significa che è già tardi per iniziare», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Se vuoi esibire d'estate gambe perfette, devi cominciare ora con cosmetici, trattamenti, dieta e sport». La strategia snellente (crema più integratore ad hoc) diventa più efficace se allo stesso tempo fai degli esercizi di rimodellamento localizzato. I più utili? «Squat e affondi», dice il coach. «E la camminata militare: vai per 5 minuti tenendo in ogni mano un peso da 1 chilo».

**La dritta in più** Usa il make-up effetto gazzella! «Crea dei punti luce stendendo un prodotto iridescente a base bianca lungo una linea che scorre in verticale dal centro della parte anteriore delle cosce alla caviglia, lungo la tibia», dice Giorgio Forgnani, global make-up artist di Pupa. La gamba sembrerà più lunga.



## Beauty Bible Corpo

77%

**PER CONQUISTARE UN BEL FONDOSCHIENA BISOGNA FARE MOLTO SPORT**

La stragrande maggioranza (77%) pensa che per avere un lato B da cento e lode occorre praticare uno sport. Solo il 10% dà importanza anche alla dieta.

**È vero?** «Lo sport non basta, ci vuole un training specifico», risponde Cirillo. **Aggiusta il tiro così** «Devi stimolare il muscolo grande gluteo con esercizi mirati. Il più semplice è sedersi su una sedia, distendere una gamba in avanti e alzarsi in piedi sull'altra, poi ridiscendere piano, glutei ben contratti. Se ripeti ogni giorno 3 serie da 10 per ogni gamba, con pause di 2 minuti, in un mese vedrai i risultati. Altro trucco

utilissimo è camminare stringendo il sedere più forte che puoi, come se tenessi una noce tra i glutei». **La dritta in più** Scegli lo sport che ti diverte di più tra quelli che rimodellano questa parte del corpo: danza, pattinaggio artistico e, soprattutto, di velocità. Ok anche a sci e ginnastica artistica. E occhio alla postura: quella delle ballerine, schiena dritta e pancia in dentro, fa bello il lato B.

32%

**I COSMETICI PER VISO E CORPO SPESSO NON MANTENGONO LE PROMESSE**

Tutte le usano, ma quasi un terzo delle intervistate si dice deluso dalle creme; il 23% le ritiene inefficaci e il 14% teme che siano testate sugli animali.

**È vero?** «Il punto è che spesso la pubblicità crea aspettative errate che, dunque, vengono disattese. Ma oggi, grazie alla ricerca, le creme di qualità danno risultati fino a ieri insperabili», afferma Anna Maria Veronesi, medico estetico. Un esempio? Pensare che un siero botox like agisca come il botulino è fuorviante.

**Aggiusta il tiro così** Vai dal dermatologo o dal medico estetico. Valuterà vari parametri tra cui il pH cutaneo, il grado di elasticità e d'idratazione della tua cute e ti indicherà i prodotti su misura per le sue esigenze.

**La dritta in più** Leggi bene l'etichetta per capire a cosa serve la crema e cosa contiene. È un rebus? Usa la guida *Cosa c'è davvero nel tuo carrello*, di Bill Statham (Terre di Mezzo, € 12).

60%

**IL SEGRETO PER AVERE CAPELLI MORBIDI E LUMINOSI È USARE UN PRODOTTO SPECIFICO**

Per oltre la metà delle donne scegliere shampoo e prodotti su misura per i propri capelli è essenziale; il 12% punta sulla piega e solo il 9% sul parrucchiere.

**È vero?** «Non del tutto», risponde Belmontesi. «Un'igiene rispettosa è importante, ma dopo la genetica a influire di più su bellezza e stato di salute dei capelli è l'alimentazione».

**Aggiusta il tiro così** «Utilizza shampoo non aggressivi (gli oli di ultima generazione) e a tavola punta sulla dieta mediterranea, che ti dà il giusto apporto di aminoacidi, sali minerali, antiossidanti e vitamine. Se sei vegetariana, sostituisci le proteine animali con soia, seitan, tofu e legumi», dice Belmontesi.

**La dritta in più** Occhio alle false credenze! Secondo un'indagine della Fondazione di ricerca per la patologia sui capelli la più diffusa è: «Lavare la testa tutti i giorni rende debole la capigliatura». «I lavaggi frequenti, se con buoni prodotti, disidratano ma non fanno cadere i capelli. I veri colpevoli sono lo stress e le diete sotto le 1.000 calorie al giorno», dice Fabio Rinaldi, dermatologo.

32%

**PER UN SENO DA WOW E A PROVA DI CADUTA, MEGLIO PUNTARE SU ESERCIZI DI GINNASTICA SUPERMIRATI**

Il décolleté resta su grazie alla ginnastica secondo quasi un terzo delle donne, ma servono anche creme rassodanti (29%) e un reggiseno modellante (21%).

**È vero?** «Più che le creme tonificanti sono utili quelle idratanti: qui la pelle è sottile e tende a disidratarsi. Quanto al reggiseno, deve soprattutto dare sostegno», risponde Belmontesi.

**Aggiusta il tiro così** «Se hai un seno XL no ai modelli in pizzo: non contrastano la forza di gravità. Se è XS evita i push-up stretti», dice l'esperta. «Applica ogni giorno la crema idratante e fai scorta di acidi grassi (nel pesce) per rendere più elastici i tessuti».

**La dritta in più** No al body building (brucia la massa grassa che dà volume al seno). Sì ai piccoli pesi o al corpo libero per un naturale effetto push-up.