



Agisce durante
il sonno
il Trattamento
Snellente
Intensivo Notte 10
di Somatoline
Cosmetic.
È distribuito nelle
farmacie.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BELLEZZA

**Mix di attivi
botanici,
norme
alimentari,
esercizi a
corpo libero.
La forma
fisica oggi si
trova così**

di Stefania Medetti
Foto Luca Bellumore



**IL NUOVO
STRETCH**

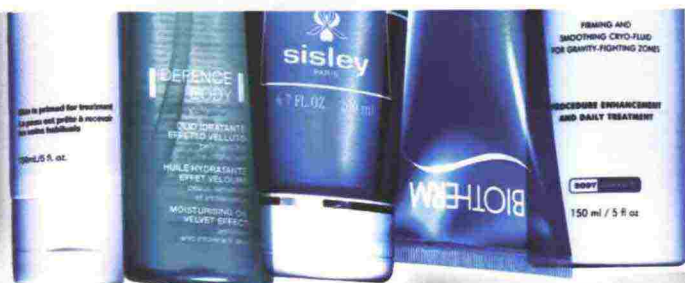
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Bye-bye macchinari da palestra: il fitness quest'anno ricomincia da un rapporto privilegiato con il corpo. Lo rivela una ricerca condotta dall'American College of Sports Medicine che ha analizzato il parere di quasi quattromila trainer in cinque continenti. Risultato: il bodyweight training, la forma di allenamento a corpo libero, è quella che guadagna più consensi. «Si tratta di un ritorno alle origini dell'esercizio fisico, un modo tra l'altro poco costoso, ma parecchio efficace di tenersi in forma», certifica Walter Thompson, autore dell'inchiesta. In questa famiglia di attività, le varianti non mancano. Il Trx training, per esempio, è un allenamento in sospensione a carico naturale che, appunto, usa la forza di gravità per fornire la necessaria resistenza all'attività fisica. L'idea è di Randy Hetrick, ex-comandante dei Navy Seal, le forze speciali della Marina degli Stati Uniti. «Durante una missione in una zona isolata, ho iniziato a immaginare un attrezzo di dimensioni pocket con cui esercitare tutti i muscoli». Il risultato sono due fasce elastiche munite di maniglie che, per essere usate, richiedono (a casa, all'aperto, in palestra) solo un supporto in grado di sostenere il corpo, per sfruttarne il peso in relazione alla forza esercitata e all'angolazione rispetto al terreno. I risultati sono visibili, per esempio, sul corpo atletico di

Jennifer Lopez, grande appassionata di Trx. Per tonificare i muscoli e migliorare la silhouette esistono anche metodi più tradizionali. Doutzen Kroes e Adriana Lima si preparano per le passerelle di Victoria's Secret con Michael Olajide Jr., ex pugile e ideatore del metodo Aero jump/sculpt. Nella sua palestra del West Village, a New York (*aerospaceny.com*), ha messo al centro del programma l'umile corda per saltare. «I piccoli salti sono fra gli esercizi cardiovascolari più efficaci e possono essere modulati a livelli crescenti di intensità», spiega Olajide. Il fitness, dunque, è il miglior amico di quello che gli americani chiamano bikini body. «L'esercizio fisico brucia le calorie e aiuta a ridurre l'eccesso di grassi nei tessuti. Quelli rimanenti vanno a posizionarsi vicino al tessuto connettivo, rendendo la pelle più liscia e omogenea», spiega Elisa Simonpietri, direttrice della comunicazione scientifica di Biotherm. Da solo, però, l'allenamento non basta. «Perché l'esercizio fisico crea la base di una buona tonicità, ma poi occorrono i trattamenti per migliorare la condizione della pelle», aggiunge **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. Le nuove formulazioni, pensate per le zone critiche di cosce, vita e fianchi, operano "a monte", mettendo cioè a dieta il tessuto adiposo. Il nuovo Body Sculpter di Biotherm, per esempio, agisce sulle poliammine, le molecole derivate da aminoacidi che favoriscono l'accumulo di grasso nelle cellule adipose. Il gel contiene un potente attivo de-stoccante, il sulfocarrabiose, nato dalla fusione degli estratti di alga rossa a cui è stata associata una concentrazione di



Da sinistra, esfolia e prepara la pelle ai trattamenti. Scrub di Strivectin (da Sephora, 29 euro). Olio super idratante. Defence Body di Bionike (in farmacia, 19 euro). Contrasta gli inestetismi della cellulite. Cellulinov di Sisley (171 euro). Gel snellente. Body Sculpter di Biotherm (42 euro). Fluido tonificante. Body Tightening di SkinCeuticals (in farmacia, 79 euro).





***Sono
un ex marine
e un pugile
newyorkese
gli ideatori
degli ultimi
allenamenti
tonificanti***

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Da sinistra. Ricca di burri e cere vegetali, idrata la pelle. **Crema Fondente Supernutriente** di Collistar (48 euro). Formula intensiva anticellulite. **Body Sculpture** di Rodial (da La Gardenia, 118 euro). Rivitalizza, illumina e ossigena la pelle. **Advanced Marine Biology Tonic** di La Prairie (84 euro). Agisce contro le adiposità localizzate con un'azione snellente, rassodante e levigante. **Masvelt** di Clarins (51 euro).



caffèina pura al 5%, che svolge un'azione lipolitica. Insieme, inibiscono la proliferazione dei preadipociti, riducono la lipogenesi - la trasformazione degli zuccheri in grasso - e potenziano il processo di destoccaggio dei grassi. Cellulonov di Sisley, invece, punta su un estratto di semi di longan, pianta tropicale originaria della Cina che inibisce la proteina PAI-1 che gioca un ruolo importante nella nutrizione e nell'ossigenazione del tessuto adiposo. L'attivo limita la formazione di nuovi vasi sanguigni, diminuendo il nutrimento degli adipociti e limitando di fatto la crescita del tessuto adiposo. L'estratto di semi di longan, inoltre, agisce in associazione con quello di loto delle Indie per conservare la rete di proteine che circonda le cellule di grasso e frenarne la moltiplicazione e l'aumento di dimensioni, mentre l'estratto di alga rossa ne inibisce lo stoccaggio.

Per le sportive, gli esperti consigliano di applicare i prodotti locali trenta minuti prima o dopo l'attività fisica sulla pelle pulita, facendo movimenti circolari dal basso verso l'alto. «Il massaggio stimola il drenaggio linfatico, migliora il flusso di liquidi nel corpo e riduce i gonfiori», sottolinea Simonpietri di Biotherm. Quanto al piano d'azione, Belmontesi suggerisce di non abbassare mai la guardia. «Il rilassamento cutaneo non è un fenomeno stagionale, per questo va contrastato tutto l'anno». La formula ideale, secondo l'esperta, è fatta di trattamenti idratanti e cure intensive a seconda della zona del corpo e del clima: for-

mule più dense per l'inverno e soluzioni fresche, come gel concentrati, per l'estate. **Body Tightening Concentrate** di Skinceuticals, per esempio, è un fluido a effetto freddo che favorisce la sintesi del collagene, grazie alla proteina di riso e, complice l'estratto di lievito, rassoda e tonifica la pelle. In vista della bella stagione, Simonpietri ricorda: «I primi effetti dell'applicazione del nostro nuovo cosmetico per il corpo, **Body Sculpter**, sono visibili dopo una settimana, ma i risultati migliori si hanno dopo un mese di trattamento. L'ideale, dunque, è iniziare due mesi prima dell'estate con un'applicazione giornaliera».

Infine, bisogna mettere nell'equazione anche l'alimentazione. «Un fisico in forma è dovuto per l'80% alla dieta e per il 20% all'esercizio fisico», è il mantra di Simone De La Rue, fitness guru di Sandra Bullock, Anne Hathaway e Naomi Watts, autrice del libro *Body by Simone - 8 week total body makeover plan* (in uscita in aprile negli Stati Uniti). I suoi consigli sono pochi ma pratici: per esempio, definire obiettivi ragionevoli sotto forma di gesti e non di chili da perdere (quelli verranno), limitare il consumo di alcool ed evitare di pesarsi. «L'aspetto psicologico è fondamentale», conferma la psicologa Barbara Florenzano. «Considerati i tempi fisiologici necessari per i risultati, è meglio darsi un po' di tempo prima della prova bilancia». (Servizio di Laura Bianchi. Trucco Alessandra Casoni. Pettinature Gianni Di Muro. Still life Paolo Spinazzè. Body Freddy, sneakers Reebok)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.