

QUELLI

...NON SI POMPANO I MUSCOLI

Addio palestrati. I muscoli da macho non conquistano più. Meglio un fisico snello e asciutto, senza bicipiti pompati e pettorali da supereroe, come quello di Rob Pattinson, il vampiro più affascinante di Hollywood. Per piacere davvero, però, bisogna che la pelle sia tonica e senza rotolini sulla pancia. «Le "maniglie dell'amore" possono essere causate dalla vita sedentaria. Ma anche da un calo di testosterone, l'ormone maschile, che inizia a diminuire intorno ai 35-40 anni e provoca l'accumulo di grasso sull'addome» dice

(Rob Pattinson)

la dermatologa Magda Belmontesi. Per eliminare la pancetta, prima di tutto bisogna intensificare

l'attività fisica. Gli sport aerobici, come la corsa leggera, il nuoto, la bicicletta, sono i più utili perché bruciano il grasso. Per avere risultati, occorre allenarsi per 50 minuti, 2 o 3 volte alla settimana. Lo sforzo deve essere costante e non esagerato, altrimenti i muscoli si potenziano ma il grasso rimane al suo posto. «Anche i cosmetici possono aiutare a ridurre il giro vita. Servono, per esempio, le creme a base di caffeina, fucus e iodio, che stimolano il metabolismo dei grassi. Per ottenere risultati, vanno usate con costanza, mattina e sera il primo mese, poi ogni giorno».

1 Per bruciare più in fretta i grassi, dopo la ginnastica è utile applicare **Trattamento Snellente Intensivo Iodex Uomo F di Natural Project** (34 euro). 2 Per chi ama avere il corpo depilato, c'è **Crema Depilatoria di Bioetyc Uomo** (8,50 euro). 3 L'addome si appiattisce grazie a **Crema Addominale Hematite di Nature's** (19,50 euro).



PHOTOMOVIE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL PIACERE *di farsi belli*

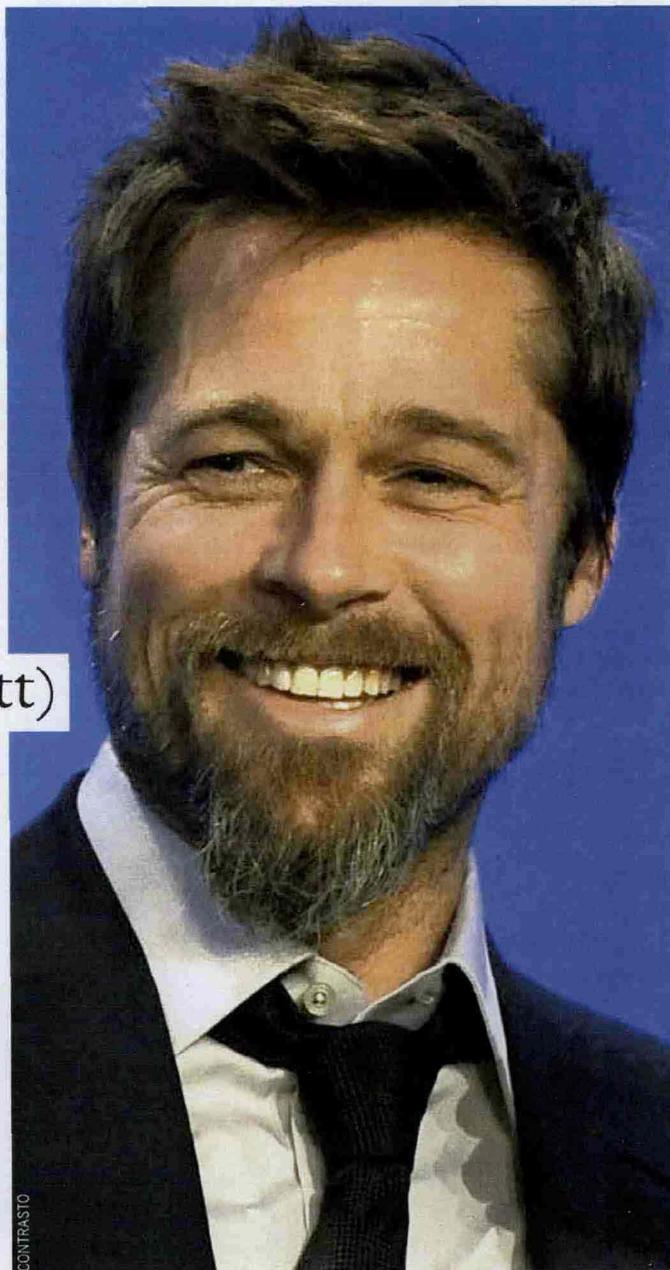
CHE... LO STILE DEGLI UOMINI È CAMBIATO: BASTA CORPI DA MISTER OLYMPIA, VISI LISCI E SBARBATI E TESTE SENZA FILI BIANCHI. LO HANNO DECISO I DIVI DI HOLLYWOOD E LE DONNE APPROVANO. PERCHÈ NON PROPORLO ANCHE AI MASCHI DI CASA?

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

...NON SI TAGLIANO LA BARBA

Il viso non rasato può essere irresistibile. A un patto, però: che la pelle sia fresca e poco segnata. Come quella di Brad Pitt che, nonostante i suoi 46 anni, continua a sembrare un affascinante trentenne (e ha la barba più bella di Hollywood). Altrimenti, il viso assume un aspetto vecchio e trascurato. «La cute maschile ha un vantaggio rispetto a quella femminile. Le rughe compaiono tardi perché è spessa e ricca di ghiandole sebacee. Ma, dopo i 45 anni, i segni d'espressione diventano evidenti. E sono più profondi di quelli delle donne: colpa dei muscoli facciali che, essendo più forti, lavorano maggiormente» dice la dermatologa. Per correre ai ripari, meglio lavare il viso con un detergente in crema, che è più nutriente del sapone. Usare uno scrub due volte alla settimana, per accelerare il ricambio delle cellule. E poi, applicare mattina e sera una crema idratante ricca di vitamine, ceramidi e acido ialuronico. «È un'attenzione importante perché gli uomini, in genere, hanno atteggiamenti scorretti» dice Belmontesi. «Tra questi, la tendenza a bere poca acqua e a non proteggersi dal sole. Due brutte abitudini che, alla lunga, rovinano anche la pelle più resistente».

(Brad Pitt)



CONTRASTO

(segue a pagina 60)

- 1 Si alla barba ma no alle rughe attorno agli occhi. Da eliminare con Hydra Mag C Stick Yeux di Vichy Homme (16 euro).
- 2 Per cancellare i segni della stanchezza dal viso c'è Energizing Formula di Shiseido Man (38 euro).
- 3 La barba si accorcia in modo naturale con il rasoio Cruiser 4 di Braun (99,90 euro), dotato di un apposito distanziatore.



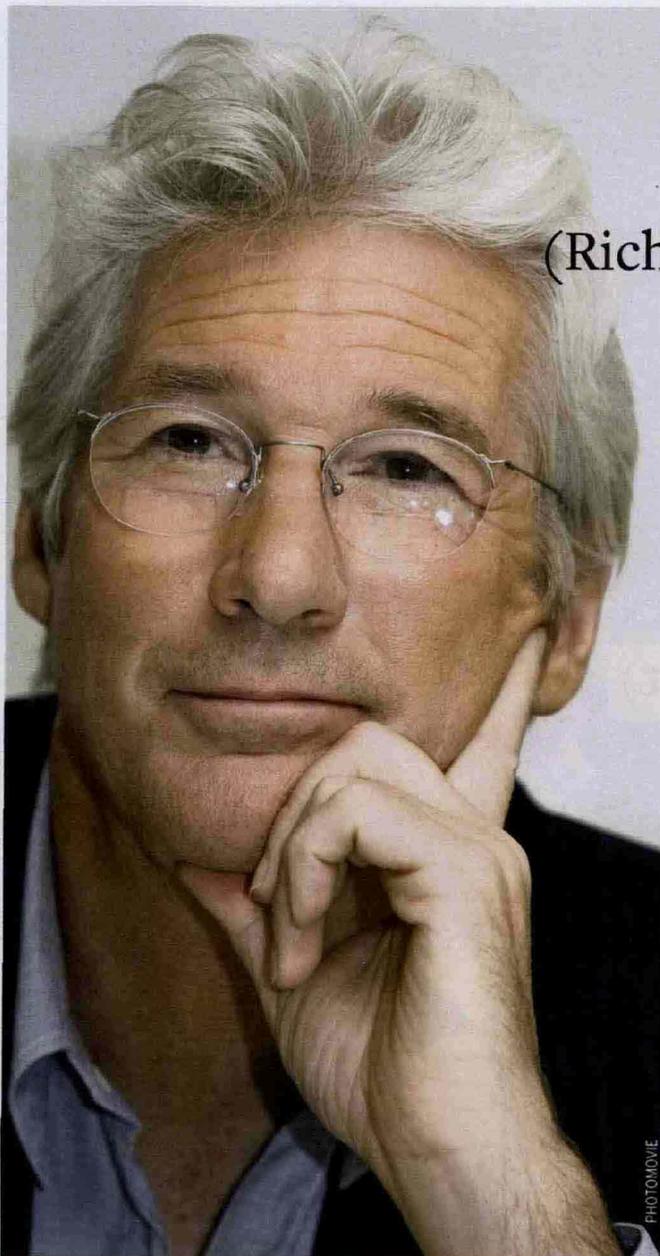
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL PIACERE *di farsi belli*

donna moderna consiglia

per avere la pelle tonica e i capelli forti, come confermano i più recenti studi, serve una sostanza antiossidante chiamata coenzima Q10. Si può assumere già pronto, come integratore. Oppure, attraverso la dieta: basta mangiare ogni giorno cinque noci.

(segue da pagina 59)



(Richard Gere)

...NON SI TINGONO I CAPELLI

Gli esperti di tendenze lo ribadiscono: per la prossima stagione, il grigio sarà il colore più glam per le chiome maschili. Perché è elegante e regala un tocco sexy. Basta guardare, per esempio, Richard Gere, che anche adesso, con i capelli grigio perla, è affascinante come quando, nell'82 e con la testa bruna, interpretava *Ufficiale e gentiluomo*. «Non tingersi non significa, però, non curarsi. Anche perché i capelli brizzolati tendono a essere opachi e a ingiallire» osserva la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Per una chioma sana e lucida bisogna fare attenzione, per prima cosa, al fumo: la nicotina rende giallo il colore e indebolisce i fusti. Attenzione, poi, a non portare continuamente casco e cappello: lo sfregamento può rendere più fragili i bulbi». Occhio, infine, alla forfora: non è vero che i capelli sale e pepe la nascondano. «Se è poca, basta uno shampoo ultra delicato, magari a base oleosa, per liberarsi delle squame che si trovano tra i capelli» spiega la dermatologa. «Altrimenti, occorrono prodotti specifici, che riducano la velocità di desquamazione del cuoio capelluto. Sono detergenti e lozioni a base, in genere, di solfuro di selenio o zinco piritione, e vanno usati con regolarità».

- 1 Per rivitalizzare i capelli e renderli lucidi è ideale lo shampoo Hair Recharge di Nivea for Men (4,49 euro).
- 2 La forfora si elimina usando a ogni lavaggio lo shampoo Effetto Purificante di Clear Men (da 3,20 euro).
- 3 Avere i capelli sempre a posto senza, però, appesantirli? Si può con il Gel Energy di Marlies Möller (24 euro) che si elimina con il pettine.

