

QUI CI VUOLE LA PANCIA PIATTA

Che siano fascianti come corsetti o appoggiati sui fianchi, i pantaloni più trendy richiedono silhouette ben disegnate. Che ottieni così di Vera Caprese e Michela Duraccio

I pantaloni a vita alta sono tornati alla grande. In passerella li hanno riproposti tanti stilisti: da Stella McCartney, a Etro, a Chanel.

I punti d'attenzione «Questo modello slancia la figura e, grazie all'effetto ottico che alza il punto vita, regala qualche centimetro. Però attira tutta l'attenzione sull'addome, che deve essere scolpito. Evita la vita alta anche se fianchi e fondoschiena non sono proporzionati» dice Anna Turcato, consulente d'immagine.

L'aiutino beauty «A parte lavorare sul tono muscolare degli addominali con un allenamento mirato, per tonificare la pancia puoi applicare tutti i giorni una crema a base di ingredienti effetto tensore» consiglia **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Massaggiala seguendo la tecnica a farfalla ayurvedica: con il palmo della mano disegna, con movimenti dolci ma intensi, un otto rovesciato, passando sempre per il centro che è l'ombelico. Per almeno 10 minuti».



Perfect Body di IncaRose (98 euro, in farmacia). È un massaggiatore a infrarossi che riattiva il drenaggio linfatico e tonifica i tessuti.



STELLA McCARTNEY

Se la vita è ALTA

Il Concentrato S.O.S. Adipe Localizzata di **Diego dalla Palma Professional** (52,90 euro, in istituto) snellisce e rimodella il profilo della pancia.



Grazie al collagene vegetale la **Crema Pancia e Fianchi di Bottega Verde** (25,99 euro, su bottegaverde.it) ha un effetto guaina.

3 consigli extra

«Per avere buoni addominali, oltre ai crunch, consiglio la fitball» dice la personal trainer Viviana Ghizzardi. «Gli esercizi fatti sedute sulla palla, in equilibrio precario, stimolano la muscolatura addominale a lavorare più intensamente e a tonificarsi».

Hai vitino da vespa e fianchi importanti? «Evita l'effetto clessidra, indossando un paio di pantaloni dal taglio bootcut, largo sul fondo. È un dettaglio che ammorbidisce la figura e riequilibra le proporzioni» dice la Turcato.

Per appiattire la pancia, in emergenza, metti una guainetta cosmetica: modella ed è fatta con tessuti arricchiti di principi attivi rassodanti.

MODA E BELLEZZA . CORPO

Se la vita è MEDIA

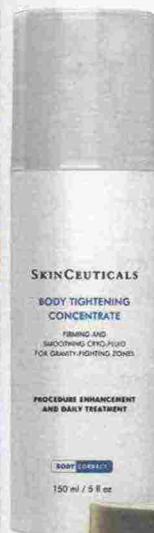
Arrivano circa all'altezza dell'ombelico e si appoggiano giusti giusti sul punto vita. I pantaloni a vita media e con le pinces si sono visti da Armani a MaxMara, da Lanvin a Marc Jacobs.

I punti d'attenzione «È un modello passepartout, ideale se hai il punto vita ben segnato, perché lo valorizza e aggiunge femminilità alla figura» dice Turcato. «Nessun problema se hai un filo di pancetta, verrà mascherata dalle pinces. Fai attenzione, invece, al gonfiore: se il punto vita stringe tende a notarsi ancora di più».

L'aiutino beauty Oltre alla gym mirata (addominali da eseguire quotidianamente prima di tutto) per evitare l'effetto pancetta scegli prodotti a base di ingredienti tonificanti. E, una volta alla settimana, applica un fango alle alghe rassodante e drenante. Fai attenzione anche alla postura: se stai ben eretta, con schiena dritta e spalle aperte, eviti di rilassare la zona addominale. Per aiutarti c'è un rimedio che funziona da sempre: camminare con un libro sulla testa.



Ha un effetto levigante sui tessuti Body Tightening Concentrate di SkinCeuticals (81 euro, in farmacia).



3 consigli extra

Allenati con l'hula hoop almeno 10 minuti al giorno: le circonduzioni che si fanno con il bacino per non far cadere il cerchio tonificano il punto vita. Scegli un attrezzo grande e non troppo leggero: sarà più facile farlo roteare.

Il problema è il gonfiore? Durante il giorno bevi acqua e succo di limone. Questo agrume aiuta ad attivare il metabolismo e ha effetti drenanti: così, la pancia si sgonfia. Evitalo se hai problemi di gastrite o reflusso: preferisci acqua aromatizzata allo zenzero. In più, sgranocchia finocchio crudo: contiene una sostanza (l'anetolo) che riduce i gas intestinali.

Se hai il fisico a mela oppure il busto corto, porta i pantaloni a vita media lasciando la camicia fuori. Quanto alle cinture, scegli la a fuscaccia: è ampia e la regoli come ti piace, posizionandola in modo da "spostare" il punto vita ad hoc e riproporzionare la figura.

Combatte il rilassamento e rende più compatta la pelle. La Crema Corpo Anticellulite e Snellente di Biopoint (19,50 euro).



Trattamento Pancia e Fianchi Express di Somatoline Cosmetic (49,90 euro, in farmacia) tonifica il girovita.



Contiene alga corallina ed estratti vegetali elasticizzanti Cell-Plus Crema Snellente Pancia e Fianchi di BiosLine (30 euro, in farmacia).



MODA E BELLEZZA . CORPO

Se la vita è BASSA

Cult negli anni '60, i pantaloni a vita bassa sono tornati: in passerella, tra gli altri, sono stati proposti da Tory Burch, Calvin Klein e Versace.

I punti d'attenzione

L'abbottonatura 8 centimetri sotto l'ombelico richiede un fisico androgino, con gli addominali asciutti e i fianchi stretti. «Questo modello che attira l'attenzione sulla pancia e sul bacino è adatto anche se hai il sedere piatto, perché dà volume e definisce le forme» spiega l'esperta di moda Anna Turcato. «Ma non va bene se hai la pancia o le maniglie dell'amore: l'abbottonatura bassa mette in risalto i rotolini».

L'aiutino beauty «Per contrastare l'accumulo di grassi che crea una sorta di salvagente di adipe sotto l'ombelico, scegli creme, gel e oli a base di ingredienti lipolitici, "sciogligrassi"» consiglia la dermatologa Belmontesi. «Molto efficaci, per esempio, quelli con caffeina, guaranà, alghe». E non preoccuparti se, massaggiandoli, senti un lieve pizzicore: è il segno che i principi attivi stando entrando in circolazione.



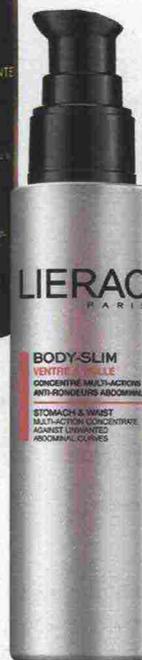
Leviga la pancia e si assorbe subito lo Spray Elasticizzante di Rilastil (15,50 euro, in farmacia), ricco di vitamine.



3 consigli extra

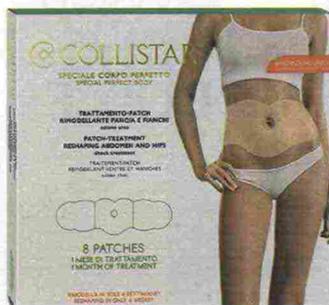
Contro i cuscinetti sul punto vita il medico estetico può proporre un trattamento strong come la cavitazione. Indolore, sfrutta gli ultrasuoni a bassa frequenza. Queste onde, grazie a un massaggio fatto con un manipolo, arrivano in profondità, dove disgregano le cellule adipose.

Aiutati con i probiotici. Studi recenti hanno dimostrato che possono aiutare a dimagrire nella zona addominale, poiché attivano il metabolismo e fanno funzionare meglio il sistema digerente, evitando così la pancia gonfia. Tra i drink salvalinea, si al kombucha, il tè fermentato amato dalle celeb.

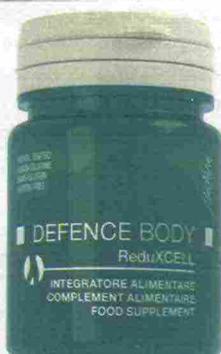


Tra i colpevoli del "ventre a palloncino" c'è anche lo stress. Secondo la medicina cinese la pancia gonfia indica un accumulo di ansia che non riesce a essere scaricata e si accumula proprio là. Un corso di yoga che insegna a respirare in modo corretto può essere una buona idea.

Ricchi di ingredienti "bruciagrassi" e drenanti, i Patch Rimodellanti Pancia e Fianchi di Collistar (40,90 euro, 8 pezzi) hanno un'azione urto.



L'integratore ReduXcell Defence Body di BioNike (29,50 euro, in farmacia), grazie a estratti di centella, ananas, uva e meliloto, drena e riattiva il microcircolo.



Effetto pancia piatta per il trattamento Body-Slim Ventre & Taille Concentrato Addominali di Lierac (34 euro, in farmacia).