

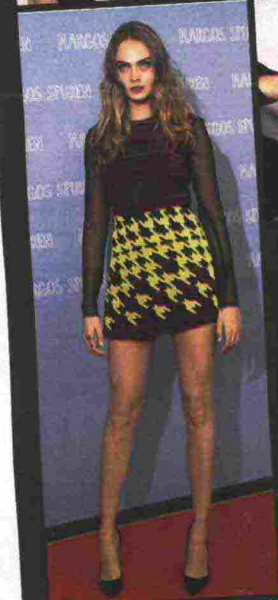
**le storie delle celeb**

**voti? no grazie**

Quando il magnate Donald Trump ha affermato che il fisico di Heidi Klum, a 42 anni, non sarebbe più "da 10", lei ha reagito con ironia: valutandosi 9,99 e postando su Twitter questo selfie. Prendiamo esempio!



**addio, moda crudele**  
 «Mi ha portata a odiare il mio corpo»: con queste parole la (ex?) modella Cara Delevingne ha annunciato l'addio alle passerelle. Infiammando le polemiche.



**charme da mamma**

Bianca Balti, qui sopra con la piccola Mia a un mese dal parto, aveva paura di ammorbidirsi troppo in gravidanza. Ma poi ha accettato il cambiamento. E adesso dice di sentirsi più bella che mai.



# TENDENZA corpo

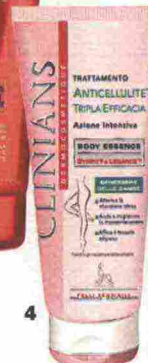
Il dimagrimento di Adele, la paura di ingrassare di Bianca Balti, gli allenamenti di Kim Kardashian. Famoso o no, tutte oggi vorremmo un fisico ok. Ecco come migliorarsi. Senza che diventi un'ossessione

di CAMILLA GHIRARDATO scrivile a [dmbellezza@mondadori.it](mailto:dmbellezza@mondadori.it)

Ma noi donne come ci piacciamo? Siamo sincere: è vero che ognuna è bella a modo suo, ma se hai un corpo tonico e in forma lo sei ancor di più. Prendiamo la cantante Adele: prima era un'icona curvy ma poi, con 30 chili in meno e una silhouette alla Jessica Rabbit, è diventata uno schianto. Niente diete drastiche, perché la metamorfosi è avvenuta in tre anni: un nuovo stile di vita (abolite carne e sigarette), molto Pilates ed ecco che la cantante londinese si è trasformata in quella che universalmente si definisce una super gnocca. «L'ho fatto per sentirmi meglio» ha dichiarato. Ma c'è anche chi, come Kim Kardashian, ha

**per una silhouette asciutta**

1. Crema Corpo Anticellulite e Snellente di Biopoint Body Care (19,50 euro) combatte la buccia d'arancia.
2. Fango Scrub di Geomar (14,09 euro) leviga la pelle e la drena.
3. Shape & Chic Crema Panna Snellente Rimodellante di Becos (49 euro, in istituto) assottiglia la silhouette.
4. Trattamento Anticellulite Tripla Efficacia di Clinians Dermocomsetique (24,90 euro) riduce i cuscinetti adiposi.
5. Body Refirm Anti-Cellulite Oil di Biotherm (38,72 euro) attenua la cellulite e si assorbe in pochi secondi.





ipa (2) - Getty (3) - Trunk/Contrasto



**una stretta agli esercizi**

Adesso aspetta il secondo figlio da Kanye West, quindi non può indossarlo: ma, fino a poco tempo fa, Kim Kardashian amava allenarsi con questo "bustino" stringifianchi. Così ha lanciato una moda che, nel frattempo, è arrivata anche in Italia.

modellato il suo corpo con fini meno salutistici. Cosa hanno in comune il suo seno bombastico e i suoi fianchi XL? Un vitino da vespa. Per ottenere il quale Kim si dedica al waist training, ginnastica che prevede l'utilizzo (per brevi periodi), di un corsetto quasi sadomaso, capace di modificare in modo progressivo il corpo, regalandogli una sinuosa linea a clessidra.

**prendi le distanze dalle follie dei vip**

Se la scelta della Kardashian non ti convince è normale: nonostante la globalizzazione, la bellezza è percepita in modo diverso da Paese a Paese. A questa conclusione è arrivata un'indagine (commissionata da Superdrug Online Doctors, una farmacia online inglese) che ha chiesto a 18 designer (di cui 14 donne) di ritoccare con Photoshop la foto di una ragazza, secondo i canoni estetici della propria nazione. I risultati (che trovi su [onlinedoctor.superdrug.com/perceptions-of-perfection](http://onlinedoctor.superdrug.com/perceptions-of-perfection)) sono impressionanti: la stessa donna è rotondetta in Spagna, efebica in Cina, con il vitino di vespa (appunto) negli Stati Uniti e... modella super tonica in Italia. «Approcciamo con saggezza queste manie» raccomanda il consulente d'immagine Nunzio Palamara. «Le celeb hanno esigenze molto diverse dalle nostre. Prendiamo Adele, che Karl Lagerfeld qualche anno fa aveva definito "a little too fat", un po' troppo grassa: può sembrare una sciocchezza, ma essere una grande interprete e non trovare chi ti veste in scena era un problema per lei».

**prova le creme che scolpiscono**

Lo sappiamo tutte: dieta e palestra sono le carte vincenti per modellarsi. Ma, dice la dermatologa [Magda Belmontesi](#), anche i prodotti di bellezza giocano un ruolo importante. «Nella



**effetto Callas**

A qualcuno il dimagrimento della cantante Adele, immortalato su una famosa copertina di Vogue UK (a sinistra), ha ricordato la vicenda della celebre soprano greca. Ora la popstar è lontana dalle scene da un bel po', ma a novembre uscirà il suo nuovo disco: sarà riuscita a mantenersi così in forma?

WWW.DONNAMODERNA.COM 93

# BELLEZZA

## per una pelle al top

1. Burro Corpo Riparatore Ultra Dolce Corpo di Garnier (4,49 euro) grazie alla pappa reale rende la pelle di velluto.
2. Olio da Bagno di Eubos (da 13,50 euro, in farmacia) deterge e ammorbidisce.
3. Ideal Body Lait Sérum di Vichy (da 20 euro) idrata, uniforme, rassoda, leviga.
4. Verattiva Crema Idratante Antiage Energizzante Riequilibrante di Specchiasol (15,80 euro) contrasta l'invecchiamento.
5. Olio di Mandorle Dolce di I Provenzali (7,49 euro) previene le smagliature.



percezione totale del corpo la qualità della pelle è fondamentale. Se risulta visivamente compatta e curata, riverbera anche sul resto un'idea di perfezione. Per questo consiglio di dedicarle una routine mirata: la mattina è perfetta una crema agli idrossiacidi (con gli acidi della frutta) che chiude i pori e illumina. Mentre, prima di dormire, è il momento di un prodotto drenante (cerca qualcuno di questi principi: caffeina, escina, centella, estratti di ananas o di tiroxina) che lavorerà per te durante il sonno. La notte, infatti, c'è un picco di ormone GH che favorisce l'assorbimento dei principi attivi».

### evita di cadere nei paradossi

Senza trasformarla in un'ossessione, la cura del corpo è un trend positivo. «Il dimagrimento di Adele, che per molti versi ricorda quello della Callas, è stato subito osannato dalle riviste di moda» dice Fabiana Giacomotti, docente di Scienze della moda e del costume all'università La Sapienza. «È un ottimo segnale di forza di volontà e attenzione per la propria salute. Specie in un mondo caratterizzato da un grande paradosso: per metà inseguiamo il corpo scolpito con fatica e sudore, per l'altra metà siamo ossessionati dal cibo, che anni di astuto marketing hanno spacciato come esperienza culturale, cancellando dunque gli aspetti negativi dell'alimentazione eccessiva o poco salutare. Le statistiche ci dicono, infatti, che il mondo occidentale sta ingrassando. Che una donna di grande sensibilità, come Adele, diventi anche un simbolo ben riuscito è un esempio. E attenzione, non parlo solo di bellezza, ma soprattutto di benessere».

## LA DIETA CHE RIMODELLA

«Ecco un programma modellante, ma anche comodo, che richiede solo due giorni la settimana e aiuta a drenare e mettere a nudo i muscoletti sotto pelle» consiglia Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione. «In ognuna delle due giornate (di seguito o separate) puoi usare 3 cucchiaini da tè di olio extravergine e non devi dimenticare di bere 2 litri d'acqua o tisane. Evita, invece, sale, aromi e spezie. È sempre meglio chiedere un parere al tuo medico curante prima di iniziare».

### 1° GIORNO

**COLAZIONE** Acqua calda con 1/4 di limone spremuto, yogurt di soia o senza lattosio, tè o caffè.  
**SPUNTINO** 1 frutto.

**PRANZO** Insalata mista con petto di pollo a piacere e 30 g di pane senza mollica.

**MERENDA** 1 frutto (o 3 prugne secche) e un tè.  
**CENA** Verdure lesse, merluzzo o pesce a piacere al vapore con un filo d'olio e limone, 1 patata a vapore senza sale, una tisana di finocchio.

### 2° GIORNO

**COLAZIONE** Acqua calda con 1/4 di limone spremuto, yogurt di soia o senza lattosio, tè o caffè.  
**SPUNTINO** 1 frutto.

**PRANZO** Verdure lesse a vapore, 70 g riso integrale o farro bollito con zucchine o broccoli.

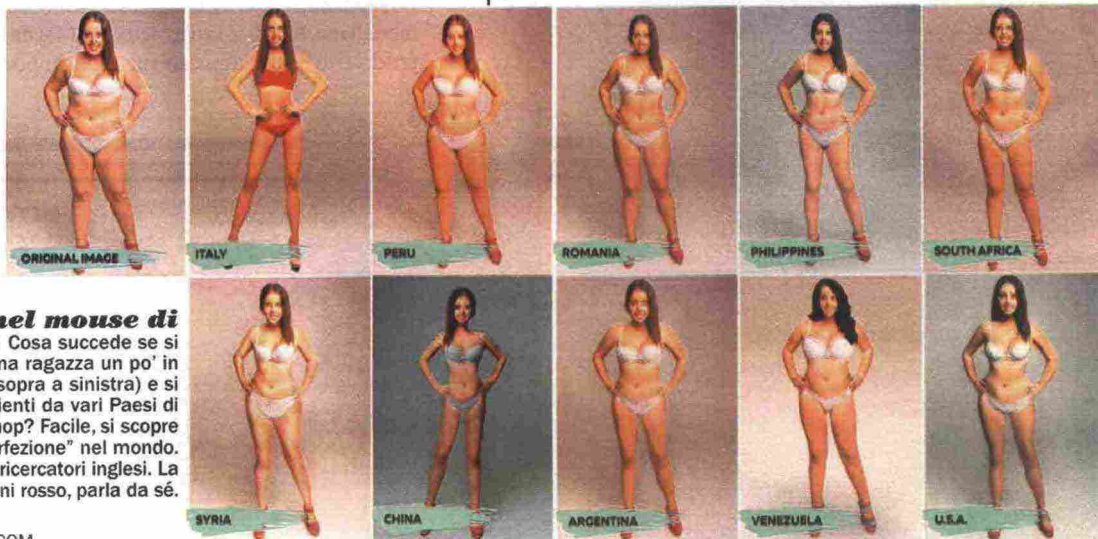
**MERENDA** Un tè e 1 frutto.  
**CENA** Insalata mista senza sale, 2 uova sode oppure 1 uovo e una scatoletta di tonno piccolo scolato o sgombrato al naturale, 30 g pane senza mollica e un infuso di melissa.

## Perceptions of Perfection

We asked designers from 18 countries to retouch an image to:

**FIT WITH THEIR CULTURE'S PERCEPTIONS OF BEAUTY AND AN IDEAL FEMALE FORM**

Here is what they sent us.



## la bellezza è nel mouse di chi guarda

Cosa succede se si prende l'immagine di una ragazza un po' in carne (la prima qui sopra a sinistra) e si chiede a designer provenienti da vari Paesi di modificarla con Photoshop? Facile, si scopre la "percezione della perfezione" nel mondo. Lo hanno fatto alcuni ricercatori inglesi. La versione italiana, in bikini rosso, parla da sé.