

IL PIACERE / di farti bella

sedere

così diventa il tuo punto forte

Non sei soddisfatta del tuo fondoschiena? Lo vorresti più alto oppure più tondo ma anche più tonico e magari con la pelle morbida e vellutata? Obiettivo ambizioso ma possibile con i consigli dei nostri esperti

Prima è nato Instagram, il social network dove si pubblicano e si condividono le proprie foto. Poi è arrivato Asstagram, una parodia, dove lo sharing ha come unico oggetto lui, il sedere femminile.

Cosa è successo, ci ritroviamo a vivere in un'epoca gluteo-centrica? «Tra seno e natiche, da sempre in concorrenza per il ruolo da protagonista nell'immaginario erotico, le seconde hanno un indiscutibile appeal: ma mentre per un maschio il seno richiama un archetipo materno, accogliente e più elaborato culturalmente, le natiche sono un invito sessuale immediato, ferino e irresistibile» spiega la dottoressa Francesca Romana Tiberi, psicologa e sessuologa. Ecco perché ci diamo tanto da fare per avere (o mantenere) un sedere cattura-occhiate.

Ed ecco perché, nelle prossime pagine, ti presentiamo tutte le strategie di bellezza per rassodare, scolpire, modellare e levigare un lato B favoloso. Degno della top ten di Asstagram.

K.SCHOFFELD/BRIGITTE/PICTURE PRESS/VAN KASTEEL

rassoda

Per risvegliare i glutei assonnati dopo il letargo invernale si parte dal movimento. Ecco i consigli della personal trainer Viviana Ghizzardi.

IN PALESTRA «Evita gli esercizi strong, con macchine o mega-cavigliere che incrementano la massa muscolare e, quindi, ingrossano i glutei. Perfetti, invece, yoga, pilates e tutte le discipline a corpo libero che puntano a rassodare senza aumentare il volume».

A CASA «Ecco due esercizi facili facili, da fare, in 30-50 ripetizioni, ogni volta che hai tempo (ma i risultati si vedono!). Supina, gambe piegate e piedi appoggiati al pavimento, alza il sedere da terra (senza inarcarti) contraendo i glutei. Mantieni la posizione qualche secondo, appoggia di nuovo la schiena e ripeti. Poi, il secondo esercizio. Stesa su un fianco, alza lateralmente la gamba tenendola tesa. Torna nella posizione iniziale e ripeti in serie. Cambia fianco e procedi nello stesso modo».

A SPASSO «Ogni volta che puoi, scegli un percorso in salita: camminare in pendenza contraria è in assoluto il miglior esercizio per i muscoli di cosce e glutei. Per salire, fai le scale appoggiando tutta la pianta del piede. Se hai un bambino piccolo, spingi il passeggino di buon passo e di buon umore: anche questo è uno splendido esercizio per tonificare il didietro».

modella

Elena Gentile, presidente dei centri Spa Emotions, propone un vero e proprio tour rigenerante per il lato B: tre trattamenti singoli e specifici (uno superficiale, uno medio-profondo e uno profondissimo). L'ideale sarebbe provarli in sinergia per almeno un mese.

1. CON GLI IMPACCHI DI OLIGOELEMENTI «Si tratta di alghe come il Lithothamnium e la Spirulina, che rigenerano elastina e collagene. Si applicano umidi e tiepidi, tipo cataplasma, sulla pelle. Tempo di posa: circa mezz'ora».

2. CON LA RADIOFREQUENZA «È il trattamento tonificante per eccellenza: un apposito manipolo scarica corrente elettrica alternata (del tutto indolore) che vasodilata, ossigena e stimola la produzione profonda di collagene ed elastina». Una seduta dall'estetista costa 70 euro.

3. CON L'ELETTROSTIMOLAZIONE «Non hai tempo per la palestra? Ecco una soluzione per sollecitare i muscoli: grazie all'applicazione di elettrodi provoca contrazioni muscolari simili a quelli dati da una seduta di fitness tosta». Ogni trattamento costa circa 70 euro.

(segue a pagina 94)

IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 93)

scolpisci

Anche glutei fiacchi e svuotati possono ritrovare forma con trattamenti estetici mirati. La dermatologa **Magda Belmontesi** spiega come ottenere buoni risultati. **CON IL MACROLANE** «È una tecnica ideale per riempire la parte alta del gluteo. Dopo una leggera anestesia locale, s'inietta con delle microcannule un particolare acido ialuronico a macromolecole, più compatto, che arrotonda dove c'è stata la perdita di volume. Non restano cicatrici, il risultato è esteticamente ottimo e immediato, anche se di solito, dopo qualche mese, è necessario un piccolo ritocco. Il trattamento non è definitivo ma dura circa due anni, durante i quali l'acido sarà lentamente metabolizzato dall'organismo». L'intervento non è alla portata di tutte le tasche: costa circa 3.000 euro. **CON L'ENDERMOLOGIE** «Chi, invece, è in lotta con la cellulite può trovare benefici da questo massaggio meccanico e stimolante che il medico esegue con uno speciale manipolo che pizzicotta e "risucchia" i tessuti. Così si ottimizza il drenaggio (e quindi lo smaltimento dei liquidi in eccesso) e la silhouette si ridefinisce. Si comincia con almeno due sedute la settimana, poi basta un richiamo al mese». Il costo medio di una seduta è di 50 euro.



www.ecostampa.it

leviga

Per il lato B sono in commercio molti prodotti mirati, ma quale scegliere? Abbiamo chiesto indicazioni al dottor Umberto Borellini, cosmetologo. **PER DRENARE** «Leggere bene l'etichetta è fondamentale, sempre. In questo caso gli ingredienti da cercare sono fitoestrogeni che, rendendo il derma più denso, hanno un effetto sia satinante sia anti-cedimento: caffeina, edera, centella, kigelia africana, luppolo, salvia o trifoglio». **PER VELLUTARE** «Migliore è l'aspetto della pelle (che in questa zona è spesso soggetta a brufolotti e desquamazione), migliore sarà la resa estetica nel suo complesso: ricordati fare sempre un leggero scrub durante la doccia o il bagno (basta passare il guanto di crine) e, dopo, di idratare i glutei con un prodotto ricco, che contenga burro di karité o olio di jojoba e vitamina E».

...inganna

Culotte, leggings, jeans: mai come questa primavera le offerte sono numerose, stilose e rimpolpanti. Sembra una scorciatoia, invece indossare capi push-up per il lato B è una soluzione che riserva belle sorprese. Ma il dubbio è: queste scelte lievemente costrittive possono fare male alla salute? **IL PARERE DEL MEDICO** «Semaforo verde ai bottom-up» tranquillizza la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Non solo aiutano la pelle a mantenere il suo tono (un po' come capita con il reggiseno), ma obbligano a una leggera ma tonificante contrattura dei muscoli del gluteo. Insomma, inducono a una sorta di ginnastica passiva ma efficace nel tempo». E allora via libera alla moda che fa beauty.

CAMILLA GHIRARDATO
Scrivile a beauty@mondadori.it



1. Leocrema Glutei Up tira su e riduce la circonferenza del sedere (7,50 euro).
2. Siero Intensivo Anticellulite di Collistar combatte la cellulite ostinata con Phytosonic, una combinazione che stimola con un effetto ultrasuoni e cellule staminali vegetali (44 euro).
3. Lo Hyaluronic Acid Nanovector di Rimodellante Glutei Dermolab ha un'azione push up (26 euro).
4. Se hai la pelle delicata prova Fango d'Argilla Bianca di Geomar (14,19 euro).
5. Somatoline Trattamento Secchezza Intensa idrata e lascia la pelle morbida (16,50 euro).
6. Dopo un dimagrimento rapido, Volumizzante Glutei di Pupa riempie, tonifica e arrotonda (29 euro).