

BELLEZZA

Spacchi vertiginosi, scollature profonde. Ma anche nude look. La moda scopre molti centimetri di pelle. Ecco le strategie per esibire la parte del corpo di cui ti senti più sicura

# METTI A NUDO *il tuo punto forte*

di LAURA D'ORSI scrivi a [dmbellezza@mondadori.it](mailto:dmbellezza@mondadori.it)

Gambe lisce, scattanti e senza ombre: è questo il tuo obiettivo se vuoi indossare abiti con spacchi vertiginosi.

**Tutti i giorni** La parola d'ordine è idratare. Come fa Jennifer Aniston, l'attrice con le più belle gambe di Hollywood, com'è stata più volte definita. Il suo must have è Dry Leg Fix di Nip+Fab, con burro di karité.

«Ma se la pelle è molto secca è meglio abbinare due prodotti: un idratante al mattino e un olio alla sera, che nutre» suggerisce **Magda Belmontesi**, dermatologa. Perfetto quello di argan perché contiene grassi molto simili a quelli della pelle. E non unge.

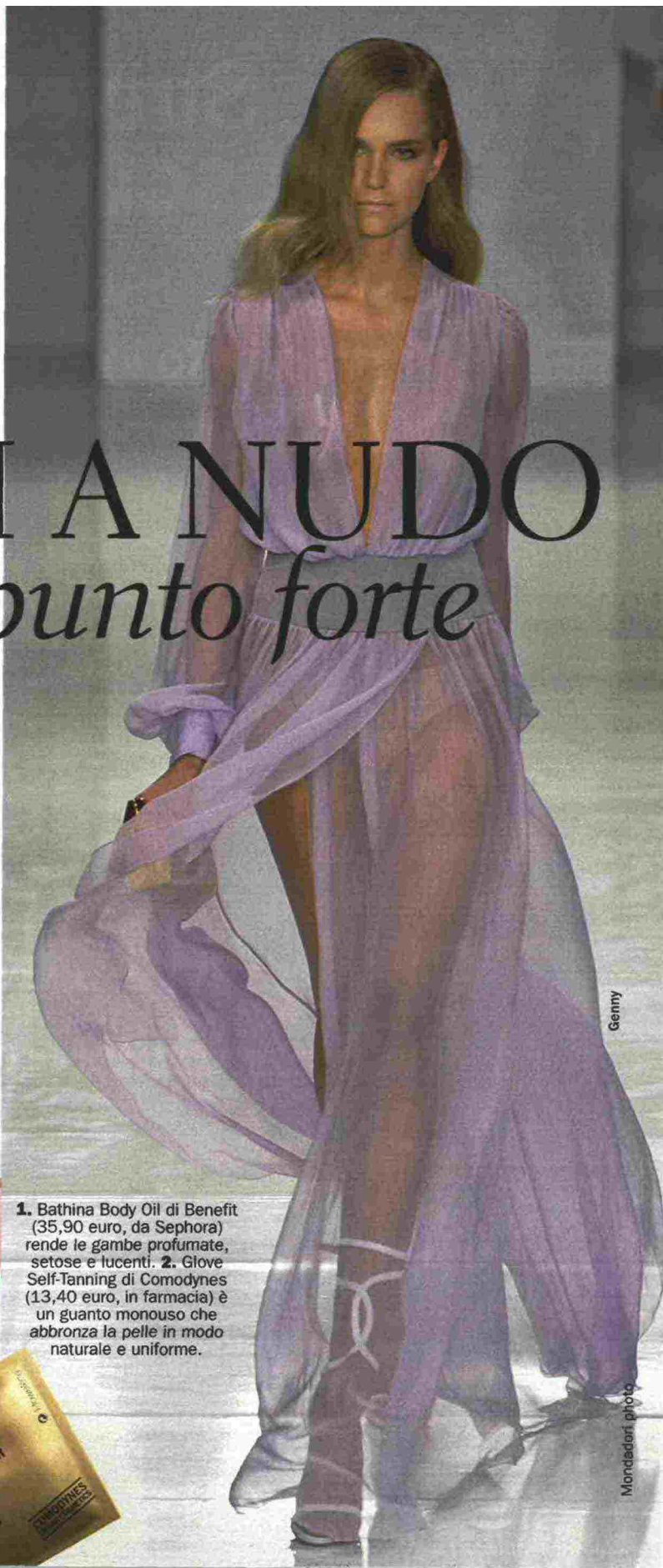
**Ogni tanto** Dai una sferzata alla circolazione linfatica con un trattamento ad hoc. Dren-Ice Spa di Dermophysiologique per esempio abbina un massaggio defaticante con oli essenziali a movimenti di pressoterapia per smaltire liquidi e tossine (dermophysiologique.it).

**Subito** Le gambe abbronzate, si sa, sembrano più toniche e snelle. Vai di selftan e quando è asciutto stendi qualche tocco di crema illuminante.

gambe



**1.** Bathina Body Oil di Benefit (35,90 euro, da Sephora) rende le gambe profumate, setose e lucenti. **2.** Glove Self-Tanning di Comodynes (13,40 euro, in farmacia) è un guanto monouso che abbronzia la pelle in modo naturale e uniforme.



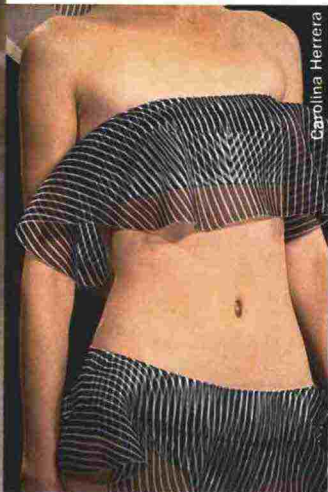
Genny

Mondadori photo

www.ecostampa.it

095256

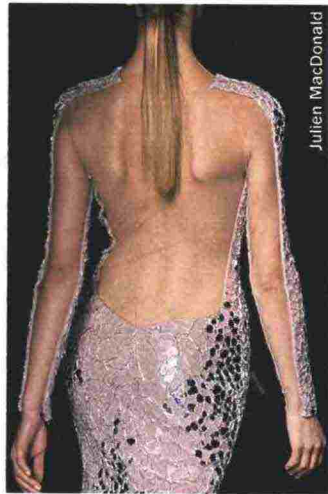




Carolina Herrera

**pancia**

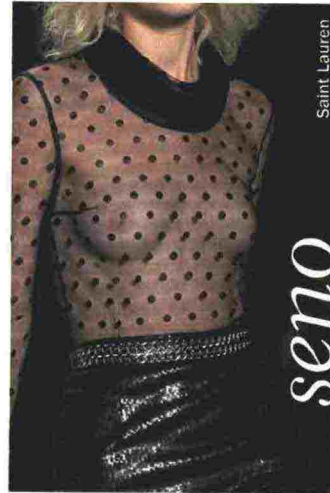
Se ti piacciono i crop top, ovvero le maglie che scoprono l'ombelico punta sulla beauty routine anti gonfiore. **Tutti i giorni** Fai più attenzione a cosa mangi. «Limita i prodotti lievitati che favoriscono la fermentazione intestinale» dice Sara Farnetti, nutrizionista. «Le verdure cucinate saltate in tegame: gonfiano meno. E impara a usare gli aromi: erba cipollina e finocchietto riducono la formazione di gas». **Ogni tanto** Prenota dall'estetista un ciclo di linfodrenaggi: serve per combattere la ritenzione idrica ed eliminare i gonfiori nei punti critici, quali, appunto, l'addome. **Subito** Controlla la postura allo specchio lateralmente. Riesci a tracciare una retta immaginaria che unisce l'orecchio, spalla, centro del bacino, ginocchio, caviglia esterna? Se non è così, allinea il tuo portamento e cerca di mantenerlo.



Julien MacDonald

**schiena**

Cosa c'è di più sexy di un abito scollato sulla schiena che mette in mostra muscoli in rilievo e una pelle di velluto? **Tutti i giorni** Ogni mattina, per definire i dorsali, sdraiati a pancia in giù, con i piedi fissati sotto un mobile e le mani incrociate dietro la nuca; solleva il busto inspirando, rimani qualche secondo, poi torna a sdraiarti espirando. «Halle Berry lo fa per 50 volte» racconta la sua personal trainer. Per cominciare, una decina di sollevamenti sono sufficienti. **Ogni tanto** Le donne indiane, per indossare il choli, il tipico corpetto aperto sul dietro, hanno un segreto: uno scrub naturale a base di sale rosa dell'Himalaya mescolato a olio di mandorle dolci tiepido. Prima però strofinano mezzo limone sulla pelle, per schiarire la zona. **Subito** Appena uscita dalla doccia, uniforma la pelle con un velo di cipria iridescente usando un pennellone. Se la cute è un po' grassa, tamponala prima con del tonico astringente. Per mascherare eventuali imperfezioni, usa un po' di correttore liquido da passare con un pennellino.



Saint Laurent

**seno**

Saint Laurent ha riscoperto il nude look. Osalo se hai misure mini e perfette. Ma non dimenticare le cure giuste. **Tutti i giorni** Dopo la doccia, massaggia il petto con una crema specifica. «Da provare un antico massaggio taoista» suggerisce la biologa Joanna Hakimova, esperta in rimedi beauty naturali. «Si inizia strofinando le mani tra loro, per scaldarle. Poi si appoggia il palmo destro sulla parte superiore del seno destro e si fa lo stesso con la parte sinistra. Si esegue un movimento circolare portando le mani verso la parte interna e proseguendo fino a ritornare al punto di partenza». **Ogni tanto** Fai uno scrub delicato, di quelli che si usano anche per il viso. E poi applica una maschera nutriente con vitamine e acido ialuronico. **Subito** Devi indossare un abito senza reggiseno? Imbevi un asciugamano con un tonico delicato. Mettilo in freezer per mezz'ora poi appoggialo sul seno per qualche minuto: il turgore è istantaneo.



1. Trattamento Pancia e Fianchi Advance1 di Somatoline Cosmetic (da 38,50 euro, in farmacia) è per il giro vita.
2. Trattamento Intensivo Pancia e Fianchi Notte di Collistar (38 euro) contrasta l'assimilazione notturna dei grassi.



3. Contiene cristalli di zucchero e gusci di mandorla tritati, Pâte Délicate di L'Occitane (29 euro).
4. È al sale blu di Persia lo Scrub Salino Rigenerante Anti-Stress di Pupa (16 euro) che rende la pelle ultra levigata.



5. Si spruzza all'interno del reggiseno Perfect Body Vesto Volume di Hanorah (34,90 euro) dall'azione tonificante.
6. Volumizzante Rassodante Seno di Pupa (39,50 euro), con estratti naturali che favoriscono l'azione lipo-riempitiva (in vendita da aprile).