

DM IN FORMA

QUANDO LA MODA TI STA STRETTA

Dolce&Gabbana propone orecchini importanti in metallo dorato: al centro c'è una moneta, intorno decori di fiori e foglioline.



Chi ha detto che per essere trendy devi soffrire? Con questi espedienti i capi da passerella diventano anche comodi

di CAMILLA GHIRARDATO con la consulenza di **MAGDA BELMONTESI**, dermatologa, e LYDIA SOLETTI, posturologa clinica

GLI ORECCHINI PESANTI Il rischio Se si indossano spesso, a lungo andare i buchi delle orecchie potrebbero allungarsi, svuotando i lobi. **La soluzione** Rivolgersi a un dermatologo, che "riempirà" i lobi con filler di acido ialuronico.

LA MAXI COLLANA Il problema Nella versione importante e vistosa può indolenzire i muscoli del collo e la parte alta della schiena. **La soluzione** Scegliere i modelli in legno o in plastica, materiali più leggeri. Da indossare per poche ore, invece, le collane maxi in pietre e metallo.

LA BORSA CON TRACOLLA SOTTILE Il rischio Concentrando il peso solo su una piccola parte della spalla, la postura non è più equilibrata e rischi torcicollo e mal di schiena. **La soluzione** Per prima cosa, non caricare troppo la borsa e poi ricordati di alternare la spalla su cui la porti.

IL SUPER PUSH UP Il rischio Stringe e crea pieghe cutanee che possono trasformarsi in smagliature. **La soluzione** Lo dicono le ricerche: sbagliamo spesso la misura delle coppe. Ma il modello è giusto solo quando la posizione del centrosterno (il punto di congiunzione sullo sterno) aderisce perfettamente alla pelle senza sollevarsi.

LA CINTURA ALTA Il rischio Quando metti una cintura di questo tipo ti capita, a fine giornata, di sentirti un po' affaticata? Controlla come la indossi di solito. Se è troppo stretta, ostacola la respirazione "addominale", cioè profonda, che aiuta il ricambio di ossigeno e anidride carbonica nel sangue. **La soluzione** Facile, prima di uscire fai un semplice test. La cintura non deve premere in vita. Quando succede, allentala subito di uno o due fori.

LE SCARPE A PUNTA Il rischio Schiacciano la punta dei piedi e, dopo tanti anni, potrebbero causare alluce valgo e dita a martello. **La soluzione** Se sei una shoe addicted di questo modello scegliilo in pelle morbida, con il tacco contenuto (non superiore ai 6-7 centimetri) e la pianta agiata.

Punta stretta per l'elegante sandalo di René Caovilla. In pitone, è impreziosito con cristalli Swarovski.



È alta la cintura in pelle liscia con chiusura centrale in metallo (Givenchy by Riccardo Tisci).



È maxi la collana formata da una catena in metallo con pietre e cristalli (Radà).



Difficile resistere al reggiseno push up in tulle imbottito di Yamamay. Ma la misura delle coppe va scelta con cura.



La grande borsa in pelle, da portare anche a tracolla, ha manici sottili (Louis Vuitton).



WWW.DONNAMODERNA.COM 105