

GUIDA PRATICA SUMMER TRENDS

In Out

**CHARLOTTE CASIRAGHI,
GAMBE PERFETTE
IN MOSTRA A 24 ANNI**

**CRISTINA PARODI,
GAMBE PERFETTE
IN MOSTRA A 46**

**Si gli shorts
No le minigonne**
Pantaloncini e bermuda questa estate avranno la meglio sulle mini ultra ridotte. Spazio al denim, ma non solo. Tanto bon ton, con tagli a vita alta, fiocchi alla cintura, risvolti, pines e arricciature. Le gambe sono sempre in primo piano. Ma con classe da vendere!

30 SÌ E 30 NO PER LA TUA ESTATE

Lascia nel guardaroba la mini, sfoggia i pantaloncini. Dimentica gli smalti trasparenti e punta sul giallo. I massaggi? Falli al centro commerciale e come drink offri champagne ghiacciato. E poi... Dalla moda alla bellezza, dal benessere alla tavola, scopri con noi le tendenze della stagione più hot

di Elena Banfi, Rossana Cavaglieri, Paola Oriunno, Barbara Rachetti

Da staccare e conservare

Milci, Unopress

IN FORMA 89

**GUIDA
PRATICA
SUMMER
TRENDS**

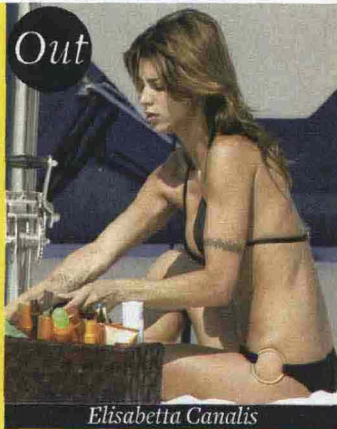
Beauty consigli

**Sì i prodotti multiuso
No il beauty case troppo carico**

Basta portare in vacanza una trousse stracarica di prodotti. Oggi ci sono i cosmetici "intelligenti", multiuso. Da spalmare sul viso, sul corpo e sui capelli. Mattina e sera, in spiaggia e non solo. Come questi, ricchi di principi attivi antiossidanti, di oli essenziali profumati, di vitamine anti-età (Olio delle Delizie di Sanoflore, 16,90 euro e Huile Sublime Bois D'Orange di RogeR&Gallet, 13 euro).



In



Out

Elisabetta Canalis



In



Out

Ambra Angiolini

Christina Aguilera

Sì il mascara No l'eyeliner

Almeno fino a fine stagione mettete via l'eyeliner e il look "drammatico" dell'inverno. «In spiaggia e non solo, per esaltare lo sguardo basta una passata di mascara» dice Mirko Tagliaferri, make up artist e personal looker di attrici e modelle. «Allungante, volumizzante o incurvante, nero o colorato, decidete voi. L'importante è che sia waterproof per resistere a tuffi e sudore».



In Out

AnnaLynne McCord

Manuela Arcuri

Sì lo smalto giallo No la vernice chiara perlata

Deborah Lippmann, manicurista delle star ha creato per Lady Gaga una tonalità di smalto giallo che sta spopolando. E proprio il giallo è il colore dell'estate. «Acceso, brillante, vitaminico, sta bene con l'abbronzatura, al contrario delle sfumature chiare e perlate che "scompaiono"» dice Sonia Tajetti, nail artist. Lo trovate in diversi toni (da sinistra): Sole (n° 749 di Maybelline New York, 3,49 euro); Banana (Wonder Gloss Multivitamins n° 203 di Prestige, 4,90 euro); Mimosa (Le Vernis n° 577 di Chanel, 21,50 euro); Aqua Lemon (Resist&Shine Titanium n° 601 di L'Oréal Paris, 8,95 euro).



In

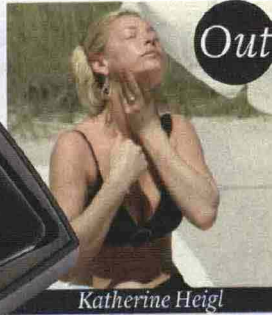
**Sì gli integratori per attivare la tintarella
No esporsi senza "alzare" le difese**

Il sole sottopone la pelle a un forte stress ossidativo. Esporsi senza prima rinforzare le difese è un errore, perché compromette la tintarella e fa comparire macchie e rughe (ne sa qualcosa Simona Ventura). «Per evitarlo, un mese prima delle vacanze, assumete integratori a base di licopene, betacarotene e vitamine antiossidanti» dice **Magda Belmontesi**, dermatologa. Come questi: in flaconcini da bere (BetaSun Bronze Drink di Bios Line, 17,50 euro 12 pz.) oppure compresse da deglutire con l'acqua (Extra Bronze di Efficance, 7,88 euro 30 pz.).

Out



Simona Ventura



Katherine Heigl

**Si le polveri o le terre dorate
No il colorito da lucertola**

L'abbronzatura da "troppo sole", soprattutto sul viso, è roba superata perché danneggia la pelle e, quando scompare, restano le rughe. «Più saggio accontentarsi di un colorito dorato, da scaldare con le terre o le polveri abbronzanti» dice il make up artist Tagliaferri. «Si stendono facilmente, proteggono dai raggi Uv e regalano una luminosità speciale al viso». Come questa deliziosa palette multifumatura (Poudre De Soleil 4 Lumières, Soleil Tan de Chanel, 50 euro).



Amber Rose



Rachel McAdams

Si il gloss fluo No il rossetto mat

Le labbra si accendono anche in spiaggia. Ma non con il rossetto, soprattutto se opaco, perché fa troppo effetto bon ton. «Quest'estate è bene osare. Colorando la bocca con gloss elettrici, tipo vernice lucida, dai toni accesi» consiglia il make up artist Tagliaferri. «Di gran moda il rosa fluo, il rosso corallo e l'arancione. Per le più ardite, ci sono il turchese caraibico e il verde pistacchio».

**Si le acque vitaminiche
No l'effetto sauna**

Non basta spalmarsi il solare e ripetere l'applicazione dopo il bagno, se poi si resta immobili sotto il sole senza rigenerare la pelle. L'ultima tendenza è vaporizzare acque vitaminiche, senza alcol e al profumo di frutta e agrumi. «Questi spray rinfrescanti restituiscono ai tessuti l'acqua persa con il sudore e prevengono i danni dei raggi infrarossi che surriscaldano i vasi, rallentano la circolazione e gonfiano le gambe» dice la dermatologa Belmontesi. Come queste agli agrumi e alla frutta che regalano energia e buonumore (Body Splash di Aquolina, 7,90 euro l'uno).



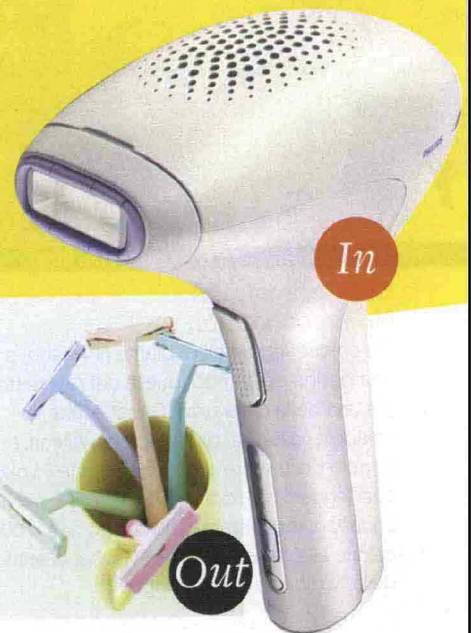
Out



In

**Si la luce pulsata
No il rasoio usa e getta**

La lametta è comoda, certo, ma la ricrescita ogni 2-3 giorni è una schiavitù. Molto meglio risolvere il problema "alla radice" con la luce pulsata. «È un sistema a lunga durata, poco invasivo e indolore» spiega la dottoressa Belmontesi. «Delicati impulsi luminosi costringono il follicolo a entrare in fase di riposo e inibiscono la ricrescita della peluria». Ora, poi, potete farla da sole. Con questo "cordless" ricaricabile dotato di ben 5 impostazioni in base al fototipo e al colore dei capelli (Lumea di Philips, 499 euro).



In

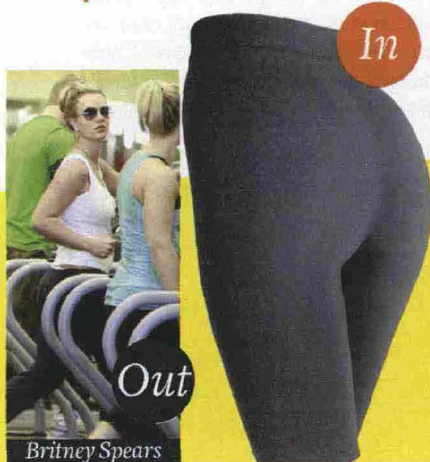
Out

**HILARY SWANK, 36 ANNI,
NON SI È RINFRESCATA ABBASTANZA:
CHE GAMBE GONFIE!**

A. Colombo 5, Mistral, Olycom 4, Milestone 2, Splash 3, SQF

**GUIDA
PRATICA
SUMMER
TRENDS**

Wellness consigli



Britney Spears

**Si i tessuti anticellulite
No sudare in palestra**

Combattere la cellulite senza faticare con pesini e macchine, si può. Ci pensano gli indumenti contenitivi "cosmetotessili" realizzati con tessuti nei quali viene incapsulato un cocktail dimagrante a base di caffeina, estratti di grano saraceno e rusco, rilasciato a contatto con la pelle. Come il Pantaloncino Snellente Express di Lytess, 44,90 euro.



Nicollette Sheridan Scarlett Johansson

Si la corsa con i "guanti" No la corsa a piedi nudi

La corsa a piedi nudi allena le articolazioni, ma è da esperti. «Gli altri rischiano di farsi male alle piante, soprattutto sulla sabbia, dove il piede affonda» dice Corrado Giambalvo, istruttore di atletica leggera. Meglio usare le scarpe con le dita (Fivefingers, 99 euro). «Abituano al contatto con il suolo in modo soft. Si inizia in casa, si prosegue in strada e poi al mare» dice l'esperto.

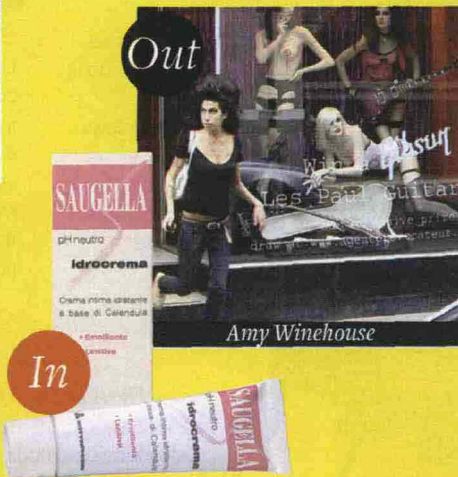


Ginnifer Goodwin

Ilary Blasi

**Si il badminton
No i racchettoni**

Tra colpire 4 grammi di piume (il volano) e una pallina da un etto (quella dei racchettoni), c'è una bella differenza. Quest'estate, in spiaggia, datevi al badminton. «Allena il doppio delle solite racchette perché il volano, così leggero, fa parabole altissime. E per andarlo a recuperare, si bruciano fino a 600 calorie all'ora» dice Hamza Csaba, allenatore della Nazionale di badminton.



Out

Amy Winehouse

**Si la crema lubrificante
No i sex toys**

Secondo una ricerca del Centre for Sexual Health Promotion dell'Università dell'Indiana (Usa) i lubrificanti intimi possono potenziare di ben sette volte il piacere femminile. Alla faccia dei sex toys che, nelle versioni in PVC, variopinte e piene di ftalati (ammorbidenti), riescono anche a essere tossici. A base di ingredienti naturali e lenitivi c'è Saugella Idrocrema (12,90 euro).

In



In

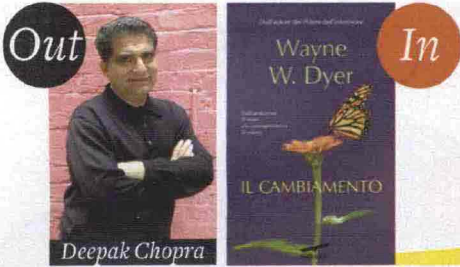
**Si le scarpe a gondola
No i sneakers piatte**

Chi sta tante ore seduta, costringe la schiena a posizioni innaturali. «La zona lombare scivola in avanti e le spalle si incurvano» dice Antonio Morciano, osteopata. Per il walking serale, provate le scarpe basculanti (nella foto, Dr. Scholl, 165 euro). «Creano un moto ondulatorio che "allena" le strutture vertebrali, mantenendole elastiche».



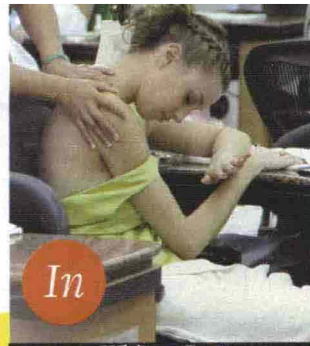
Anne Hathaway

Out

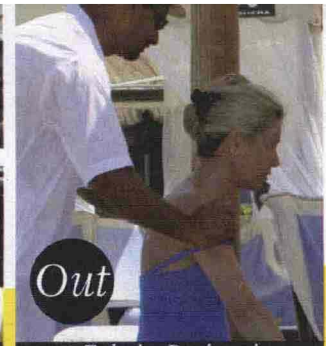


Si Wayne Dyer No Deepak Chopra

Cambiare è possibile, dice, perché tutti abbiamo le risorse per farlo. Con il suo ultimo libro *Il cambiamento* (Corbaccio, 12,90 euro) e la prima visita in Italia (a Roma il 18 giugno per un convegno) lo psicoterapeuta Usa e "motivatore spirituale" Wayne Dyer, ospite fisso ai talk show di Oprah Winfrey, è sulla cresta dell'onda. E soppianta il guru ed endocrinologo Deepak Chopra.



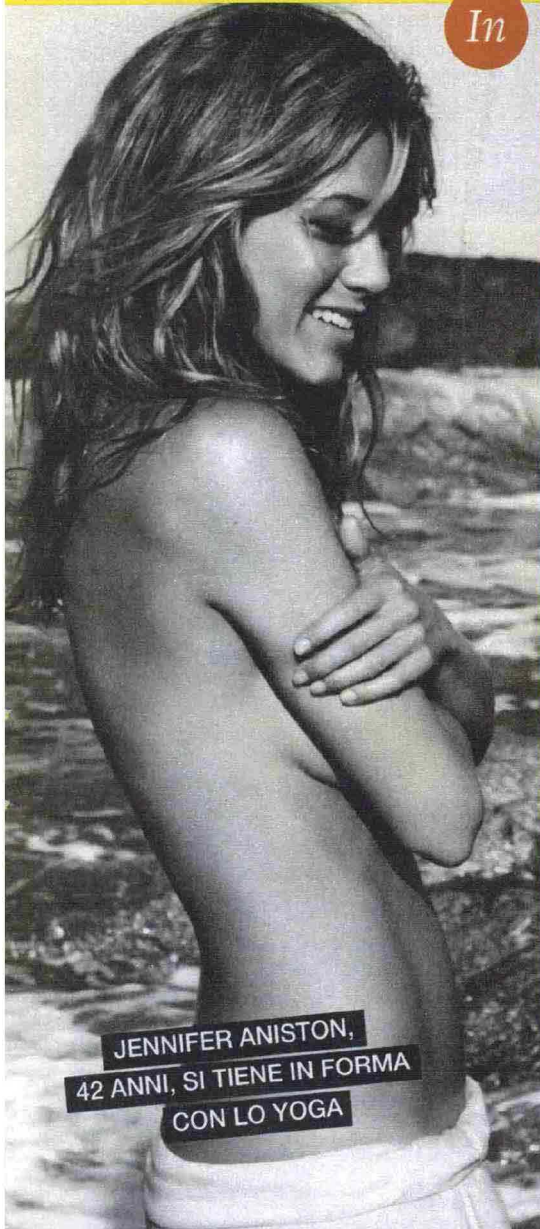
Whitney Port



Federica Panicucci

Si al massaggio al centro commerciale No al massaggio in spiaggia

Sono vietati, ma in spiaggia è difficile resistere alla tentazione di mettersi nelle mani del massaggiatore di turno. Molto più in, però, fare un salto al centro commerciale. «È l'ultima tendenza» dice Luisa Aschiero del Future Concept Lab di Milano. «Strutture all'avanguardia come l'Auchan di Mestre offrono Spa di alto livello all'interno del supermercato. Come pure le stazioni: è appena nato a Roma Termini un centro benessere di mille metri quadrati».



JENNIFER ANISTON,
42 ANNI, SI TIENE IN FORMA
CON LO YOGA



Lori Loughlin

Si lo yoga nudi No lo yoga vestiti

Complice il caldo potreste cimentarvi nello Naked yoga. Denudarsi prima della seduta non è da maniaci, spiega Aaron Star, fondatore a N.Y. della palestra Hot Nude Yoga frequentata da Halle Berry e Nicolas Cage. È un processo liberatorio che elimina ansia e stress. «Del resto, anche i grandi maestri indù si esercitavano con un semplice paio di shorts» osserva l'insegnante yoga Maurizio Morelli.



Si all'argan No all'aloè

Da qualche anno Carla Bruni e Naomi Campbell lo avevano infilato nel loro beauty. Oggi, l'olio dell'argan, albero spinoso e raro che cresce solo in Marocco, trionfa nei cosmetici e nei rituali di benessere dove ha spiazzato l'aloè. «È ricco di acidi grassi essenziali e vitamina E» spiega Angelo Bianco, medico esperto di terapie naturali. «Idratante e rigenerante per pelle e capelli, "l'oro del deserto" è un vero toccasana anche per rigenerarsi dopo il sole». Per esempio, con il Gel e il Burro corpo all'olio di Argan Bio di I Provenzali, in offerta per l'estate (7,90 euro entrambi).



Masi, Kika 3, Splash 2, Olycom 3, Unopress, Lapresse, SGP, Clic

**GUIDA
PRATICA
SUMMER
TRENDS**

Fashion consigli

www.ecostampa.it

**Si i costumi anni '50
No gli sgambati**

«Non pensate che un modello sgambato slanci» dice Laura Magni, docente di comunicazione moda all'Istituto Marangoni di Milano. «Non fa che evidenziare i difetti! I costumi rétro, invece, sono perfetti per le donne vere, che non beneficiano del ritocco con Photoshop. E sono ancora più sensuali!». Come quello nella foto, un due pezzi di Magda Gomes, 162,50 euro.



In



Penélope Cruz

Out



In

Out



Miley Cyrus

**Si il cappello di paglia
No il baseball cap**

«Se hai i capelli lunghi li devi raccogliere, se li hai corti li trovi schiacciati. Ammettiamolo: il baseball cap è nato per i maschi, mentre il cappello di paglia dona a tutte. Tipo Panama, a tesa larga» dice la docente di comunicazione moda Laura Magni. Unica controindicazione: i colpi di vento. Ma per questo, basta un fidanzato premuroso. Nella foto, sombrero di Borsalino, 298 euro.

**Si le borse maxi
No i bauletti midi**

Basta con le mezze misure, con tutta la casa stipata in borse spesso senza personalità. È il tempo delle XXL bags, morbide e capienti compagne d'avventura, come quella in vitello intarsiato di Marni Loom Collection, nella foto. Non di sera, però, quando le minibags sono d'obbligo.

Out



Alessandra Ambrosio

In

Out



Halle Berry



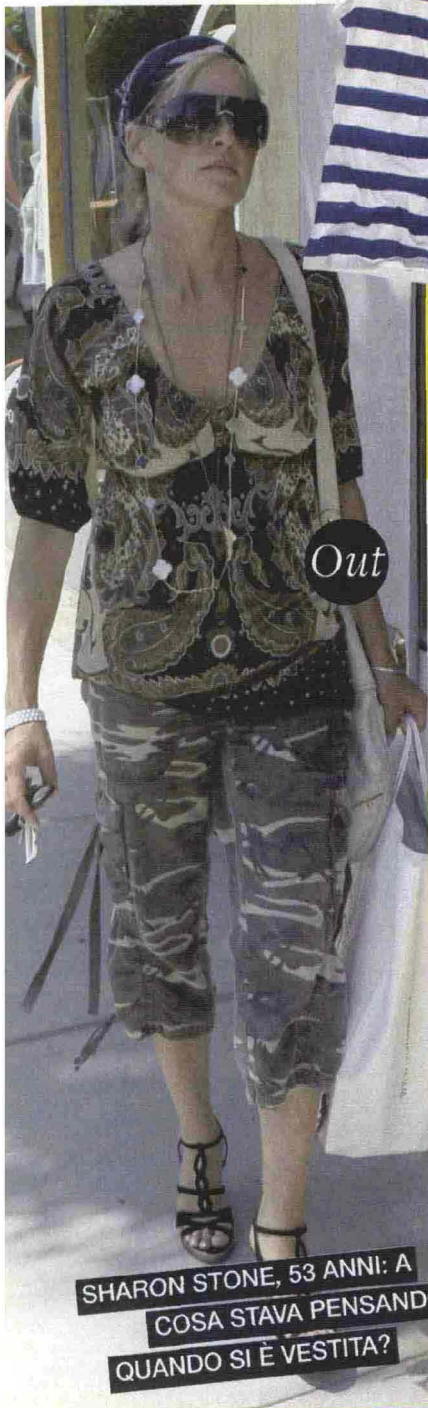
Selena Gomez

**Si i colori fluo
No i colori metal**

«L'effetto carta di cioccolatino è superato: le sere d'estate appartengono ai colori shock» conferma Laura Magni. Lime, fucsia (nella foto Halle Berry indossa un abito Roberto Cavalli), blu elettrico, arancio mixati alla Yves Saint Laurent o in assolo, regalano energia ed emozioni. Impossibile passare inosservate!

In





SHARON STONE, 53 ANNI: A COSA STAVA PENSANDO QUANDO SI È VESTITA?

Out

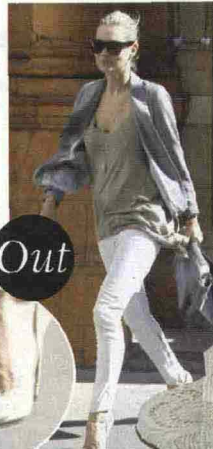
Sì le righe No il camouflage

Sarà che siamo stanche di guerre, ma le stampe da trincea sono agli sgoccioli nella classifica dei trend: meglio optare per le righe, estive e allegre. Sottili o a bajadera, marinare (come quella di Playlife nella foto, 19,90 euro) o a colori forti, vogliono accessori tinta unita.

In



Out



Kate Moss



In



Sì le zeppe No le punte aguzze

«Slanciate sì, ma senza soffrire. Come dice Emi, la mia amica stilista giapponese, maga delle zeppe, punta e tallone possono appoggiare ad altezze diverse, ma senza le esagerazioni del tacco alto» spiega Laura Magni, docente di comunicazione moda all'Istituto Marangoni di Milano (nella foto, sandalo di pizzo Loriblu, 300 euro). Lo stesso motivo per cui la moda comincia a dire no alle punte aguzze.

Out



Elle Macpherson

In



Eva Mendes e Liv Tyler

Sì i vestitoni anni '70 No ai vestiti extra slim

«Insaccata in tubini seconda pelle? No grazie. Lo stile gypsy di abiti alla caviglia, a fiori e di pizzo, è alle stelle anche per la sera e garantisce picchi di stile e comodità. Vuoi mettere non temere più la sinistra percezione di cuciture allo stremo quando ci si siede? Il corpo respira, l'eleganza è assicurata» commenta la nostra esperta di moda.

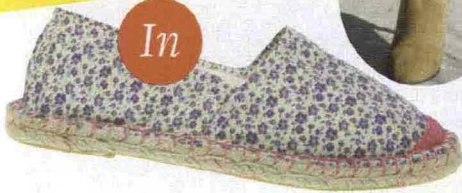
Out



Sì le espadrillas No gli stivaletti

Altro che spartane! Ricordate le calzature di tela e corda diventate leggenda negli anni '80? Bene, sono tornate, ma vestite di nuovissime fantasie (come i fiori provenzali del modello di Baby Angel by Elio Fiorucci, 9,99 euro). Le fashioniste più attente hanno già provveduto: via gli stivaletti sotto il sole (anche i piedi ringraziano). Bentornate espadrillas!

In



Nicky Hilton

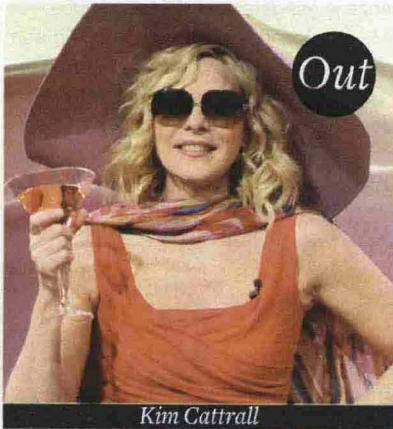


**GUIDA
PRATICA
SUMMER
TRENDS**

Food consigli

**Si lo champagne con ghiaccio
No il Manhattan**

Le bollicine on the rocks, fino a ieri un'eresia, sono il must del momento. Da gustare rigorosamente di giorno, fino all'aperitivo. Lo consiglia Moët & Chandon, che ha appena lanciato il suo Moët Ice Impérial (nei migliori lounge bar ve ne servono una coppa a partire da 15 euro). Cosa non è più cool? «I drink a triplice componente alcolica come Negroni e Manhattan» risponde Antonella Bampa, sommelier professionista.



Kim Cattrall

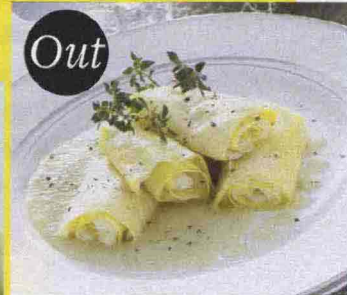
Out



In



In



Out

Si il burro No la panna

Dopo essere stato relegato per decenni fra i cibi colpevoli di aumentare il colesterolo, torna il burro, riabilitato da una ricerca scientifica. Secondo la ritmonutrizione, che studia gli apporti nutrizionali in funzione dell'ora del giorno, il burro addirittura migliora i tassi di colesterolo. Ma va consumato al mattino, quando è attivo l'enzima che può aiutare a metabolizzarlo. «In cucina, invece, dimenticatevi della panna: come ingrediente nei primi è decisamente out» dice lo chef di cucina salutista Nicola Michieletto.



In

Si le cupcake No i bignè

Di che si tratta? «Di minitorte monoporzionate decorate con stampe floreali o geometriche e animal print» spiega la cake designer Giusy Verni, che insegna in tutta Italia tecniche di decorazione molto americane ma abbinata alla tradizione pasticceria italiana (per informazioni www.tortedecorate.com). E così oggi, un pasticcino dai colori fluo come un quadro di Andy Warhol è più in di un dolcetto vintage stile bigné.



In

Out

**Si il caffè aromatizzato
No l'orzo**

Grazie al ginseng e alle altre spezie, il caffè sta vivendo la sua seconda giovinezza. «Piaccono i gusti aromatici, fruttati, speziati o addirittura fioriti, uniti alle note intense di caffè di qualità come l'Arabica» spiega lo chef Nicola Michieletto. Il caffè aromatizzato attira anche i salutisti pentiti e dediti all'orzo: se bisogna peccare tanto vale farlo bene (nella foto l'ultima novità agli aromi fruttati in capsule di Nespresso: Onirio, in edizione limitata, 4 euro).

Out



Masi, Getty, Mondadori Press

Courteney Cox