

**GUIDA  
PRATICA  
SUMMER  
BODY**

MISSIONE

**PANCIA  
PIATTA**

Smettila di trattenere il fiato per non mostrare i rotolini. Qui ti presentiamo tutte le novità che ti regalano un girovita da urlo: il riso parboiled e la buccia della mela (sgonfiano), il fit programma di Rossella Brescia (tonifica), il laser di ultima generazione (lifta)

di Caterina Caristo, Paola Oriunno, Barbara Rachetti

Da staccare e conservare

Unopress

**ELISABETTA  
CANALIS, 32 anni  
e un fisico  
strepitoso. Che  
cura regolarmente  
con l'attività fisica:  
va in bici, corre,  
si allena sulle  
macchine in  
palestra e fa  
kickboxing. Brava!**

**INFORMA 67**

**GUIDA  
PRATICA  
SUMMER  
BODY**

# I cibi che snelliscono

A POCHI MESI DAL PARTO, LA MODELLA MIRANDA KERR, 28 ANNI, È PIÙ PIATTA DI PRIMA. IL SUO SEGRETO? CIBI FRESCHI E A BASSO INDICE GLICEMICO. E TANTA ACQUA



Masi 3. Olycom

## Se devi dimagrire

Se la vostra è una pancia vera, ossia è formata da ciccia, ovviamente dovrete curare l'alimentazione. «Non si tratta tanto di ridurre le calorie, ma piuttosto di modificare la composizione dei pasti e scegliere soprattutto alimenti a **basso indice glicemico** (tenete presente che lo zucchero in eccesso nell'organismo si trasforma in grasso)» spiega la nutrizionista Fiorella Coccolo. «Evitate, quindi, cereali raffinati e dolci e scegliete **pasta e riso integrali** (che, tra l'altro, disintossicano l'intestino). Per dolcificare preferite il **fruttosio** o comunque zuccheri naturali, che hanno un indice glicemico basso». (Un esempio è Essenza di Natura di Eridania, 3,75 euro).



## Se hai la colite

La pancetta può dipendere anche da problemi di colite, legati sia a un'alimentazione disordinata, sia allo stress. «Quando il disturbo è in fase acuta, meglio evitare i cibi integrali (le loro fibre sono irritanti)» consiglia l'esperta. «Un alimento che funziona come antinfiammatorio è il **riso parboiled**, particolarmente ricco di sali minerali e vitamine, ma non di fibre, che vengono eliminate durante la raffinazione del chicco. Sconsigliate anche la verdura cruda, sempre per via delle fibre. La **buccia** della mela o della pera e gli ortaggi cotti, invece, non danno fastidio» dice la nutrizionista (nella foto Riso Gallo Parboiled, 1,80 euro).



## Se sei gonfia

La vostra pancia è come un palloncino? I principali imputati in questo caso sono i **lieviti**. «Sì, perché, anche se cotte in forno, queste sostanze continuano a fermentare nell'intestino, non muoiono mai» dice Fiorella Coccolo. La soluzione? Evitare tutto ciò che è soffice e preferire la **crosta** del pane o quello **azzimo**, la pizza bassa e croccante o le **gallette** di riso o di mais. Attenzione anche alle verdure come i crauti, alle

# proprio li

bibite gassate e agli alcolici. Un aiuto può arrivare dalle compresse di **carbone vegetale**, una sostanza naturale capace di assorbire liquidi e gas, che di solito si prende mezz'ora dopo i pasti principali (Equilibra, Carbone vegetale e argilla verde, 4,10 euro).



## Se sei intollerante

Anche l'intolleranza al lattosio o al grano possono farvi gonfiare la pancia. «Nel primo caso bisogna sostituire il latte con lo **yogurt**, meglio tollerato, e i cui batteri rigenerano la microflora batterica dell'intestino, e preferire i **formaggi stagionati** come il Grana e il Parmigiano. Oppure ripiegare sul **tofu**, il "formaggio" ricavato dalla soia. Al posto del grano, invece, preferite cereali che non appartengono a questa



specie, per esempio **avena, orzo, riso, mais, grano saraceno** (si chiama così, ma non è un cereale, appartiene alla famiglia delle poligonacee, come il rabarbaro, per esempio), **segale** (di cui esiste in commercio anche il pane), **quinoa amaranto**» dice la nutrizionista. «I miglioramenti si noteranno nel giro di poco». (Il pane di segale Céréal, non contiene lievito, 2,95 euro).

## Se hai la sindrome premestruale

Non riuscite a chiudere i jeans per colpa delle variazioni ormonali? «Puntate su sostanze dall'azione antinfiammatoria. Funzionano bene i **grassi essenziali** presenti nell'**olio di semi di lino** spremuto a freddo (ne bastano due cucchiaini a digiuno per ridurre i sintomi del 50 per cento), nelle **noci** e nelle **mandorle** (l'ideale è sgranocchiarne qualcuna a merenda). Molto utili anche gli **Omega 3** del pesce. Consumatelo quindi più volte durante la settimana» dice Fiorella Cocco.



## Se sei in menopausa

In questo periodo della vita sulla pancia tendono ad accumularsi sia grasso, sia gonfiore. «È utile ridurre da un lato gli zuccheri e dall'altro puntare su un maggiore consumo di cibi a base di **soia**, che contiene fitoestrogeni capaci di mantenere più giovani i meccanismi corporei e di far girare meglio il metabolismo. Il trucco è cominciare sin da subito» raccomanda la nutrizionista. Utile anche fare scorta di altre fonti di fitormoni e di antiossidanti, per esempio i **germogli di trifoglio** (nei negozi naturali) da aggiungere all'insalata e la **papaia**. (Sono un concentrato di soia e di frutta le barrette SoyJoi, 1,80 euro l'una).



A MERENDA UN LATTE RICCO DI FERMENTI LATTICI PER L'ATRICE KRISTINE CAVALLARI, 24 ANNI. E IL BIKINI ANNI '70 STA ALLA PERFEZIONE

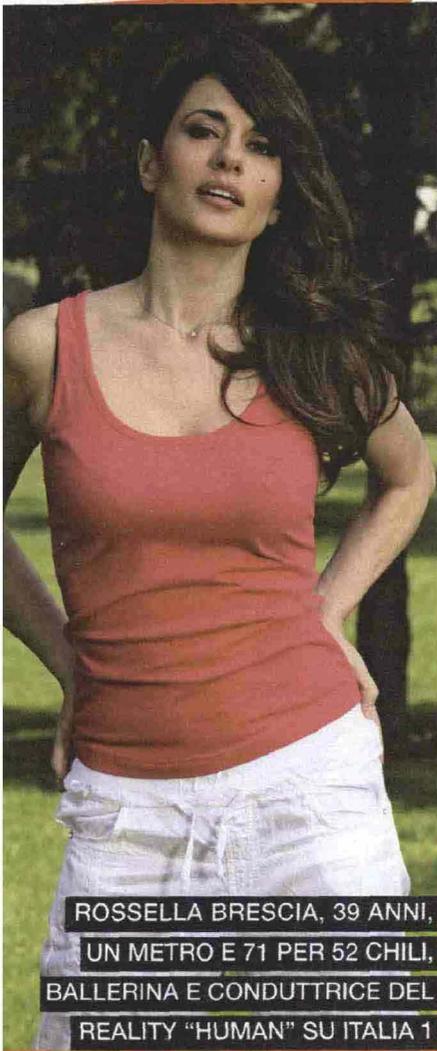


L'ATRICE KIM KARDASHIAN, 30 ANNI, ADORA I DOLCI. MA PER NON GONFIARSI PUNTA SU QUELLI "NATURALI"

www.ecostampa.it

**GUIDA  
PRATICA  
SUMMER  
BODY**

# Gli esercizi che



**ROSSELLA BRESCIA, 39 ANNI,  
UN METRO E 71 PER 52 CHILI,  
BALLERINA E CONDUTTRICE DEL  
REALITY "HUMAN" SU ITALIA 1**

Rossella Brescia è bella, sana, magra ma non troppo, muscolosa e femminile. La sua pancia ultrapiatta è finita persino sulle confezioni dei cereali Fitness. È lei, infatti, la testimonial della campagna Nestlé "1,2,3... Pancia Piatta", pensata per spingere le donne a prendersi cura di sé mangiando bene, muovendosi un po' e facendo gli esercizi giusti (informazioni sul sito [www.nestle-fitness.com](http://www.nestle-fitness.com)). Per questo abbiamo voluto incontrarla. La ballerina di *Colorado Café* ci ha mostrato come eseguire alla perfezione gli esercizi che lei fa ogni giorno per restare tonica e asciutta. Sono gli stessi del programma "1,2,3... Pancia Piatta" (qui a destra vedete le foto). E ci ha svelato il segreto della sua bellezza: uno stile di vita sano, frutto di una disciplina interiore, come ci racconta.



**Che trucchi hai per restare così bella?**

«Il segreto è partire bene. Se si comincia nel modo giusto, dopo si ha solo voglia di proseguire. Quindi, appena alzata, bevo un bel bicchierone d'acqua che depura e dà una mano all'intestino. L'acqua è l'alleata quotidiana della pancia piatta. La porto sempre con me nella sacca. E poi cerco di rilassare l'addome. Lì infatti si concentra il mio stress. Faccio dei massaggi con piccole pressioni intorno all'ombelico. Ho visto che sono molto efficaci per calmarmi».



**Una magra come te, cosa e quando mangia?**

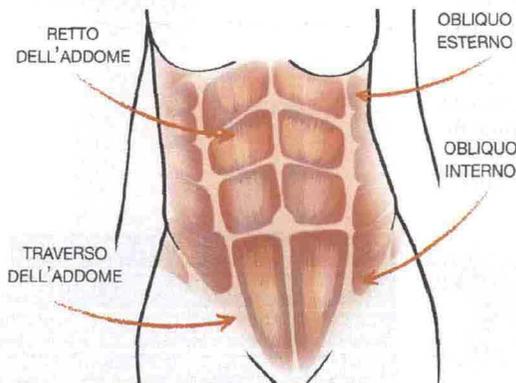
«Faccio cinque pasti al giorno, ma il più importante è la **colazione**: non mancano mai caffè, tè o latte di soia (mi gonfia meno) con i cereali, poi un frutto o una spremuta d'arancia. Se faccio la mia solita ora di allenamento alla sbarra, dopo prendo una banana, per recuperare un po' di energia. A pranzo un'insalatona e alla sera pesce con un contorno di verdure, perché la carne non mi piace. E quando mi viene voglia di dolce, mangio una barretta di cereali con il cioccolato».

**Tu ti alleni tutti i giorni, ma chi non può, come fa a restare in forma?**

«Basta darsi obiettivi raggiungibili. Per questo propongo 20 minuti di **addominali**, anche divisi in due parti, una al risveglio e una alla sera. L'importante è cominciare. Quando si inizia a sentire, e vedere, che il corpo risponde, viene voglia di fare di più. Infatti poi consiglio di aggiungere un'attività fisica: nuoto, walking o ballo, va bene tutto ciò che fa muovere il corpo e bruciare calorie. Se infine ci si abitua a stare più dritte, anche la pancia sembra più piatta. Un aiutino? Le scarpe basculanti, che costringono i muscoli di tutto il corpo a lavorare nella ricerca dell'equilibrio: il petto sta in fuori per forza e la pancia va in dentro da sola. Meglio di così...».



**TROPPO ALLENATA  
NON È BELLA**



Un eccesso di esercizi ottiene l'effetto contrario sugli addominali perché i muscoli, ispessiti, creano uno strato ingombrante sotto la cute, che fa sembrare la pancia più gonfia. Bisogna farne pochi ma buoni, come quelli che vedete nella pagina accanto. Coinvolgono tutti i muscoli dell'addome: gli obliqui, che servono a inclinare e ruotare il busto; il retto, che lo piega; il trasverso, che li fa muovere tutti.

**QUI TROVI IL VIDEO  
DEGLI ESERCIZI**

Gli esercizi del programma "1,2,3... Pancia Piatta" che vedete qui sono anche in video nel sito di Donna Moderna all'indirizzo <http://ty.donnamoderna.com/pancia-piatta-esercizi>. E il 7 giugno alle 15 non perdetevi la video chat su Facebook con Rossella Brescia (<http://www.facebook.com/NestleFitnessItalia>) sulla preparazione alla prova bikini.

# tonificano gli addominali

**PANCIA PIATTA**, PERSONAL D'ECCEZIONE ROSSELLA BRESCIA



La nostra giornalista Barbara Rachetti prova con l'aiuto di Rossella gli addominali che la ballerina fa ogni giorno. Ecco il primo: sollevando una **spalla**, portate il ginocchio destro verso il gomito sinistro. Poi cambiate lato. 2 serie da 12.



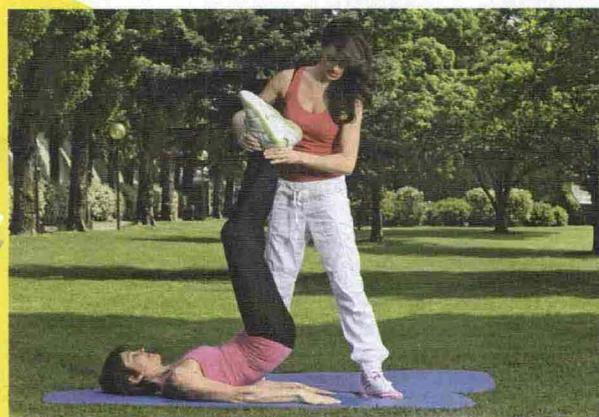
Ginocchia piegate, sollevate lentamente il busto. Nel frattempo, estendete una gamba tenendo le cosce vicine e allungate le braccia. Devono essere parallele alla **gamba** distesa. Poi tornate giù e ripetete con l'altra gamba. 2 serie da 12.



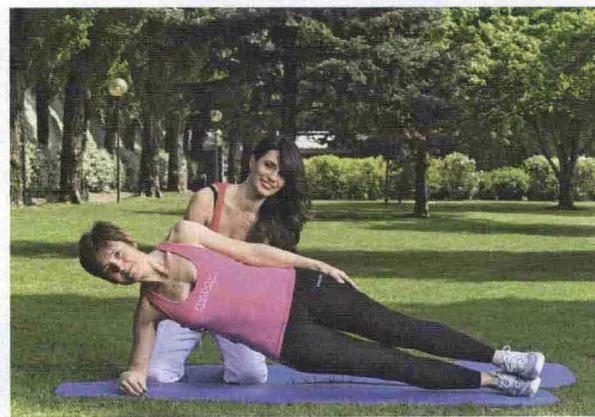
Ora sdraiatevi a pancia in giù, sollevatevi sulle braccia piegate a 90 gradi e sugli avampiedi. L'obiettivo è formare un'unica linea dal collo ai talloni. Non dovete piegare la **schiena** né le ginocchia. State così per 60 secondi e ripetete per 3 volte.



Di nuovo sulla schiena, piegate le ginocchia e sollevate le spalle (non come Barbara, che è salita troppo). Non tenete il mento verso il **petto** ma guardate bene in alto. Le braccia sono allungate: vi aiutano nel movimento. 2 serie da 12.



Ora mettete le gambe a squadra e incrociate i piedi. Aiutandovi con le braccia, che premono verso terra, contraete la pancia e cercate di spingere i **fianchi** in alto. Il difficile è formare una verticale, perché i piedi vanno verso il capo. 2 serie da 12.

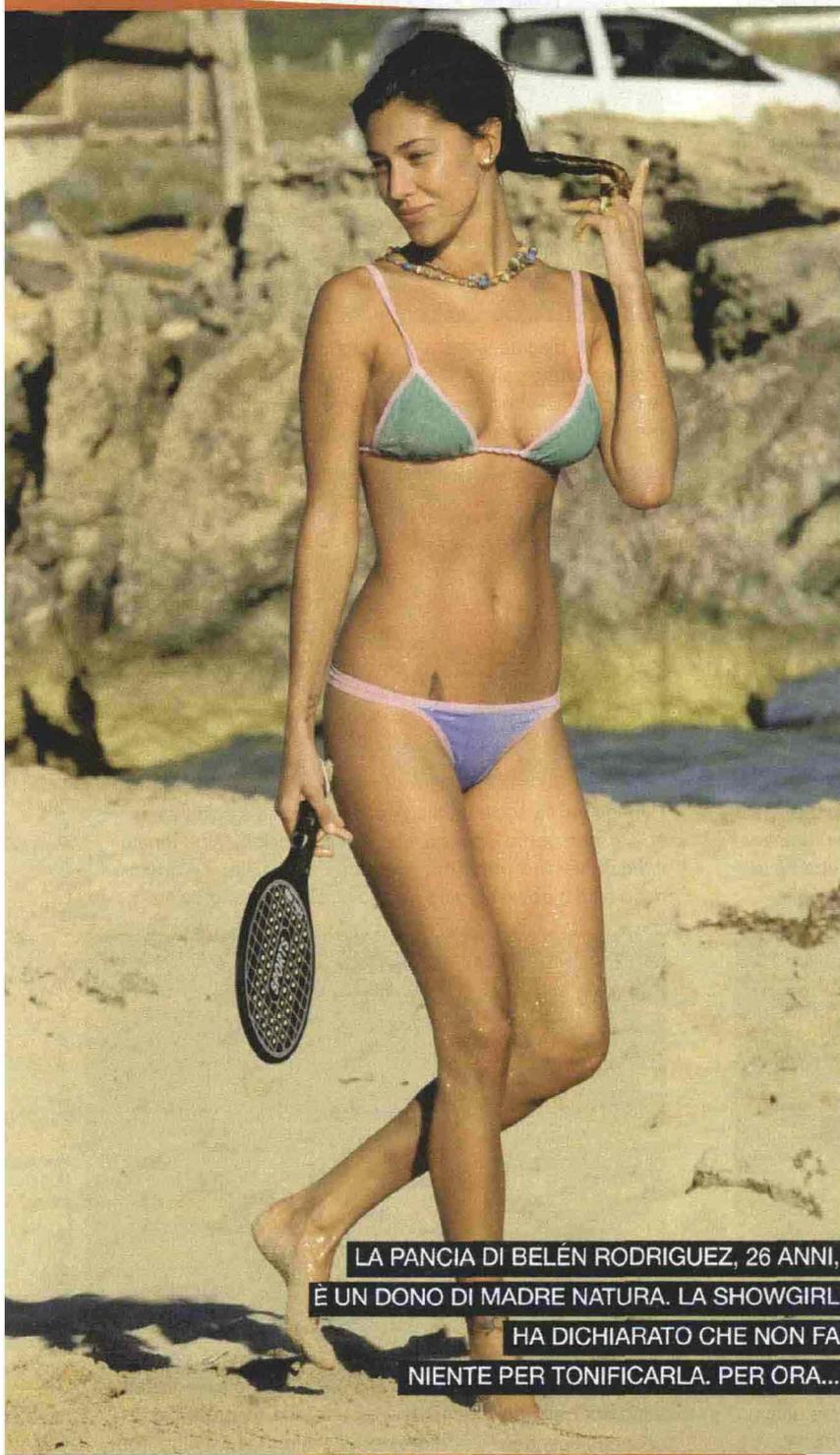


Sdraiate su un fianco, sollevatevi su un braccio cercando di formare una linea dalle spalle ai piedi. La pancia e i **glutei** sono contratti, per mantenere la posizione. Restate così 2 secondi, scendete e ripetete per 12 volte. Poi sull'altro lato.

Milestone 8. Illustrazione Pagliardini Associati. Si ringrazia l'Aspiria Harbour Club di Milano

**GUIDA  
PRATICA  
SUMMER  
BODY**

# Il girovita: I trattamenti e i



**LA PANCIA DI BELÉN RODRIGUEZ, 26 ANNI, È UN DONO DI MADRE NATURA. LA SHOWGIRL HA DICHIARATO CHE NON FA NIENTE PER TONIFICARLA. PER ORA...**

## Se manca il punto vita

«Gli sbalzi ormonali, la vita sedentaria e una cattiva alimentazione provocano ritenzione idrica, accumulo di grasso e gonfiore a livello addominale che, alla lunga, fanno «sparire» il punto vita» dice la dermatologa Magda Belmontesi. Per risolvere il problema ci sono due soluzioni. Una è l'**Oxyendodermia** di Maya Beauty, un massaggio profondo che utilizza l'ossigeno puro pressurizzato per trasportare a fondo i principi attivi lipolitici e drenanti e che stimola il metabolismo. Una serie di manipoli a rulli effettuano una ginnastica cutanea che friziona la pelle e stimola la circolazione. Servono almeno 6/7 sedute (150 euro l'una, tel. 051782568). La seconda soluzione è il **Lipomassage** di LPG che, grazie al nuovo manipolo di trattamento Ergodrive, permette di trattare bene ogni centimetro di tessuto. La cliente ha un ruolo attivo in questo trattamento: mentre è distesa sul lettino, fa dei movimenti con le gambe e, quindi, un lavoro di contrazione muscolare. In tal modo, il manipolo massaggiante riesce ad agire solo sulla massa grassa dell'addome e dei fianchi, rimodellando la silhouette. Sono consigliate una decina di sedute per avere ottimi risultati (circa 60 euro l'una, numero verde 800905699).



- 1.** Questo gel rimodella il girovita grazie al mix **ultratonificante** di 6 principi attivi: fucus, ananas, ginkgo biloba, centella, escina e caffeina (Pancia Lift di Leocrema, 7,40 euro).
- 2.** Applicata sulla pelle, questa emulsione **levigante** rassoda la pelle e assottiglia gli accumuli sui fianchi. Merito di vitamina C, olio di girasole, avena e farina di soia (Body Firming Cream di Murad, 78 euro).
- 3.** L'integratore **rimodellante** a base di acido linoleico e cromo è studiato proprio per ridurre la massa grassa localizzata sul girovita (Remodelant Minceur di Oenobiol, 27,50 euro, 60 capsule).

Splash, Unopress, A. Colombo 7

# cosmetici ad hoc

## Se sui fianchi c'è la "ciambella"

Basta infilare un paio di jeans un po' più attillati ed ecco spuntare gli odiosi rotolini sulla pancia. «I recettori dell'insulina, l'ormone che serve a far assorbire gli zuccheri, sono concentrati soprattutto nell'addome anziché essere distribuiti in tutto il corpo» spiega la dermatologa. «Così, basta qualche sgarro e le calorie di troppo si trasformano in cuscinetti sul girovita». Ma c'è una novità "made in USA", l'**Accusculpt**, che può fare molto. «È un intervento soft che aspira in un'unica seduta il grasso localizzato sull'addome attraverso una cannula di appena 1 mm di diametro. La cannula emette energia laser in grado di sciogliere l'adipe e "tirare" la pancia come un lifting» spiega Luca Siliprandi, chirurgo plastico. L'intervento costa dai 7 ai 9 mila euro e richiede l'anestesia locale (nr. verde 800601611). Dà ottimi risultati anche lo **Zeltiq**. «Questa tecnica utilizza la criolipolisi, cioè il freddo, per sciogliere gli accumuli adiposi localizzati più ostinati» spiega il chirurgo estetico Eugenio Gandolfi. «È in grado di selezionare, raffreddare ed eliminare le cellule adipose senza intaccare i muscoli o la pelle». Il grasso viene smaltito dal sistema linfatico nei 2/3 mesi successivi (da 750 euro per zona trattata, [www.sgmedicina.com](http://www.sgmedicina.com)).

## Se la pelle è senza tono

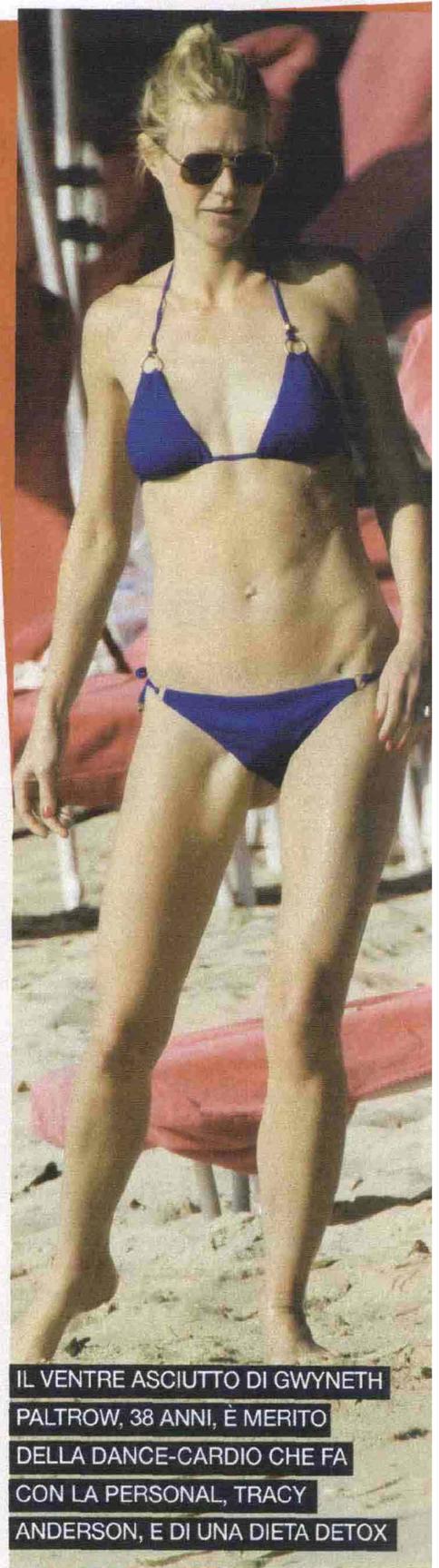
«Le cause della pancetta rilassata sono diverse» spiega la dermatologa. «Dopo una gravidanza o un dimagrimento eccessivo i tessuti si sgonfiano. Con la menopausa, il corpo tende a modificarsi e pancia e vita si allargano. Colpa del crollo degli estrogeni, responsabili anche della forma a clessidra della silhouette femminile. In pratica, la pelle della zona, molle perché non ancorata alle ossa, si svuota e perde tono ancora di più». Per rassollarla ci sono diverse soluzioni. I rulli micro-alveolari della tecnologia **Icoone** stimolano la pelle in modo puntiforme ed esteso su addome e fianchi, migliorando la circolazione e stimolando i fibroblasti a produrre nuovi collagene ed elastina. Per una pelle più soda servono 10-15 sedute (70 euro l'una, nr. verde 800661872). Se volete abbinare a un trattamento tonificante anche una coccola, scegliete il **Soin Précision Tonifiant** di Matis, un trattamento a base di un cocktail di principi attivi stimolanti come gli oli di rosmarino e di sandalo, che rendono i tessuti subito più tonici ed elastici. È possibile personalizzare il trattamento con un profumo scelto dalla cliente tra sette diverse fragranze (68 euro a seduta, nr. verde 800285501, [www.matis-paris.it](http://www.matis-paris.it)).



**1.** Questo fluido **snellente** genera un effetto caldo-freddo che stimola il microcircolo cutaneo e sgonfia e asciuga la pancia (Crema Snellente Pancia e Fianchi, Body Kare Design di Korff, 36 euro). **2.** È un trattamento che aiuta a ridurre la circonferenza dell'addome grazie alle alghe marine e all'estratto di gemme di fico, **sciogligrasso** (Pancia e Fianchi di Somatoline Cosmetic, 37 euro). **3.** Per eliminare i rotolini sono efficaci gli estratti di guaranà e ciliegia: li trovate, insieme al calcio, nell'integratore **riducente** (Activateur Minceur di Yves Rocher, 32,50 euro 28 bustine).



**1.** Questo fluido crea una guaina **liftante** grazie all'alga bruna, alle cellule staminali di echinacea, al peperoncino e al mentolo. Agisce durante il sonno (Trattamento Intensivo Pancia e Fianchi Notte di Collistar, 35,50 euro). **2.** Stimola la compattezza del tessuto addominale il gel **rassodante** a base di caffeina, olio di semi di melagrana ed estratto di loto (Celluli Laser Size.Code di Biotherm, 36,20 euro). **3.** Nell'integratore **concentrato** ci sono i polifenoli d'uva e l'estratto di corteccia di pino marittimo, efficaci sul tono della pancia (Drainant Tonifiant di Innéov, 28,50 euro).

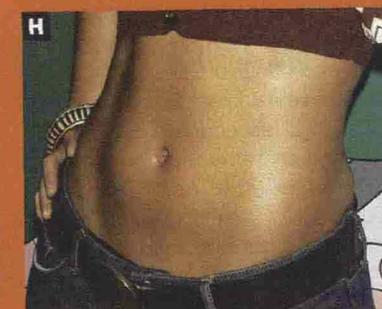
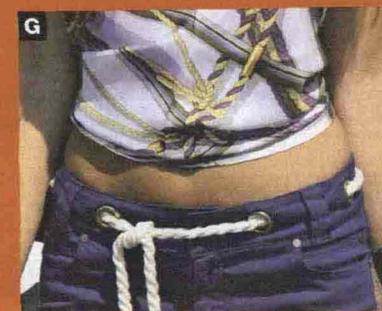
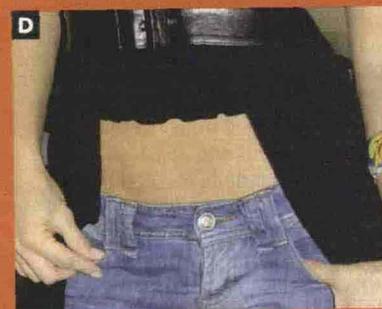


**IL VENTRE ASCIUTTO DI GWYNETH PALTROW, 38 ANNI, È MERITO DELLA DANCE-CARDIO CHE FA CON LA PERSONAL, TRACY ANDERSON, E DI UNA DIETA DETOX**

**GUIDA  
PRATICA  
SUMMER  
BODY**

# Il quiz dell'ombelico

C'è chi vanta la "tartaruga", chi non ha un filo di grasso e chi, invece, ha un girovita più morbido ma **molto sexy**. Divertitevi ad abbinare a ognuna delle celeb qui sotto una pancia. Poi, capovolgete la pagina e scoprite quante ne avete indovinate.



1. Ilary Blasi



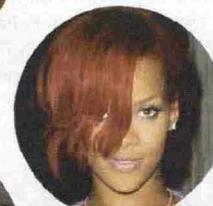
2. Alicia Keys



3. Shakira



4. Lola Ponce



5. Rihanna



6. Martina Stella



7. Eva Longoria



8. Sarah Jessica Parker

Guindani 3; Getty 2; Olycom, Muci, Masi

Gli abbinamenti giusti:  
A3 - B5 - C8 - D4 - E7 - F1 - G6 - H2