

IL PIACERE / di farti bella

un
programma
beauty
per
l'estate

FEDERICA SARLI, 23 ANNI

non fa sport dal liceo. Eppure ha un fisico mozzafiato

la nostra donna vera

Scelta dal casting del sito
www.casting.donnamoderna.com

La nostra "modella" (che avete visto già nel servizio di moda a pagina 66) segue una dieta speciale: pasta-pizza-pane. Eppure, forse perché da piccola ha fatto tanto sport, ha le gambe toniche e la pancia piattissima. E nel suo beauty c'è solo un idratante che usa sia per il viso sia per il corpo. Che invidia!

RITROVA LA LINEA

Pronte? È il momento di riconquistare una forma da bikini, scacciare il grigiore, tornare a splendere. Come? Con una strategia che darà grandi soddisfazioni con poca fatica. Dove? Nelle prossime 20 pagine

SEVIM ASLAN (FOTO). LUCA DONATO (STILL LIFE). EVA PINI (STYLING). ALEMKA KRUPIC (TRUCCO E PETTINATURE). A CURA DI MARTA BONINI. SI RINGRAZIA PER L'OSPITALITÀ SKORPION TRAVEL (WWW.SKORPIONTRAVEL.COM) E HALAVELI RESORT MALDIVE

5 consigli per perdere peso

- 1 • Troppo spesso, quando si è a dieta, si eliminano i carboidrati. E si sbaglia. «Pasta e cereali forniscono zuccheri indispensabili anche per bruciare i grassi» spiega Sara Farnetti, nutrizionista. Ma vanno consumati una volta sola a pasto: se si mangia un primo, niente pane, mentre si possono abbinare verdura e pesce o carne o formaggio magro.
- 2 • Riscoprite le uova: sono poco caloriche e ricche di proteine, facilitano la diuresi e se ne possono mangiare fino a quattro alla settimana. La cottura migliore: strapazzate, con un cucchiaino di olio, diventano più digeribili.
- 3 • A ogni pasto assicuratevi di mangiare almeno una porzione di cetrioli, cipolle, finocchi, fragole, pesche bianche, ananas: combattono la cellulite perché contengono potassio che ha una potente azione drenante.
- 4 • Carne di manzo, funghi, bieta e spinaci cotti, pomodori e formaggi stagionati tendono a trattenere i liquidi. Evitate di consumarli insieme.
- 5 • Il pesce (crostacei e molluschi compresi) dà lo sprint al metabolismo perché contiene iodio. Fate in modo di consumarne una porzione tre volte alla settimana.

4 esercizi per un corpo scattante

- 1 • «Un corpo tonico (cioè con poco grasso e molti muscoli) brucia più calorie anche a riposo» spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi. Per rinforzarlo basta eseguire esercizi di contrazione cinque minuti al giorno. Eccone uno che, tra l'altro, rassoda un punto sexy: stringete i glutei per 10 secondi e poi rilasciate.
- 2 • Un buon portamento dà una figura scattante. Per raddrizzare la schiena: in piedi a gambe divaricate con il busto flesso in avanti, braccia piegate, mani dietro le nuca. Sollevate i gomiti tenendo la schiena dritta. Ripetete 30 volte.
- 3 • «Per aumentare la flessibilità, ogni mezz'ora, anche da sedute, fate delle torsioni laterali del busto e dei piegamenti in avanti» dice l'esperta. «Prevencono l'accorciamento dei muscoli tipico della postura da scrivania».
- 4 • Per allungare tutta la muscolatura: carponi, alzate la gamba destra, allineandola alla schiena, e il braccio sinistro, parallelo al suolo. Tenete la posizione 15 secondi, cambiate lato. Ripetete 20 volte.

3 massaggi per tonificare

- 1 • «L'ultima novità anticellulite è il *coffee-sculpture*, un massaggio alla caffeina fatto in istituto» suggerisce Nennella Santelli, presidente dell'Unione nazionale estetisti professionisti. «Il trattamento inizia con esfoliazione, linfodrenaggio e massaggio tonificante. Ma il clou è l'applicazione di una mousse a base di caffeina lasciata in posa per mezz'ora. Infine, si stende sulle gambe una crema, sempre alla caffeina». Il tutto dura circa un'ora, il costo è di 80-90 euro.
- 2 • Per rassodare pancia e punto vita il massaggio più efficace è una tecnica presa in prestito dal *Tuina*, la manipolazione cinese che alterna sfioramenti circolari intorno all'ombelico a tocchi più energici. In questo caso si solleva leggermente la cute dell'addome fra pollice e indice come per "scollarla" percorrendo tutta la pancia, fino ai fianchi, sempre in senso circolare.
- 3 • Se si vuole migliorare la circolazione e tonificare i tessuti, il massaggio che serve è il *brushing*. Sulla pelle asciutta, con una spazzola per il corpo in setole naturali, si eseguono movimenti lenti e dolci dal basso verso l'alto, poi si prosegue con frizioni più intense. Alla fine, si applica un ricco fluido idratante.

(segue a pagina 81)

(segue da pagina 79)

2 trucchi anti-fame

1 ● E se all'improvviso si è prese da un attacco di fame cosa si fa? «Uno spuntino furbo» spiega la nutrizionista Sara Farnetti. «Ma non un frutto: alza rapidamente gli zuccheri nel sangue e altrettanto rapidamente li fa calare, così la fame torna più di prima. Servono invece dei carboidrati abbinati a proteine e lipidi». Per esempio, due prugne con uno yogurt intero, una decina di mandorle o una fetta di avocado (già ricco di grassi benefici) condita con del succo di limone. **2** ● Un trucco psicologico per riuscire a mangiare meno è... cambiare il servizio di piatti! Secondo un recente studio dell'Università di Baltimora utilizzare stoviglie rosse fa scattare prima il senso di sazietà, riducendo del 44 per cento la quantità di cibo consumato. Pare proprio che il rosso, inconsciamente associato a un segnale di divieto, tolga l'appetito!

1 punto da rendere sexy

Fateci caso: la parte del corpo che in estate è sempre in mostra sono le braccia. Ecco perché, se sono ben scolpite, fanno sembrare subito in gran forma. E che la maggior parte delle donne, circa 7 su 10, consideri poco tonici i propri bicipiti non deve scoraggiare: a differenza di cosce e glutei, le braccia si rassodano più in fretta e i primi risultati si vedono già in due settimane. Quindi, diamoci da fare a partire dal beauty. «Prima della doccia, massaggiatevi con un cucchiaino di olio di borragine, elasticizzante, sciacquate con un getto prima tiepido e poi freddo (migliora l'ossigenazione dei tessuti)» consiglia la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per tonificare i bicipiti, invece, è sufficiente fare tutti i giorni un semplice esercizio. «Impugnate due pesi da mezzo chilo, portateli all'altezza delle spalle. I palmi sono rivolti l'uno verso l'altro. Poi stendete in alto le braccia lentamente, per 30 volte» spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi.

(segue a pagina 83)

IL PIACERE / di farti bella



DONNA MODERNA 81

IL PIACERE / di farti bella



1



2

(segue da pagina 81)

in 18 minuti

18 minuti: è il tempo che ci vuole per applicare nel modo migliore un cosmetico per il corpo. Lo assicura un sondaggio dell'Università di dermatologia di Boston. Servono però i prodotti adatti. Al mattino, le creme indicate sono a base di coenzima Q10 o di idebenone che, grazie alle loro proprietà antiossidanti, combattono l'invecchiamento cutaneo. Alla sera servono cosmetici più nutrienti ricchi di sostanze che, mentre si riposa, stimolano i fibroblasti a produrre collagene ed elastina, come il burro di karité, oppure l'olio di jojoba o di argan. **_1.** Thalasso Scrub Rimodellante di Geomar (16,69 euro) va massaggiato e lasciato in posa 3 minuti. **_2.** Specific Rassodante Braccia di Mediterranea Body (14,80 euro) rassoda i bicipiti. **_3.** Huile "Anti-Eau" di Clarins (45,38 euro) con olio di geranio, maggiorana e limone drena. **_4.** Crema Snellente Salina di Collistar (47 euro) va bene per la sera. **_5.** Crema Rassodante Anti-Età Defence Body di BioNike (27,75 euro) stimola la formazione di collagene.

(segue a pagina 85)



3



5



4

DONNA MODERNA 83

IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 83)

in 60 secondi

Una doccia e... 1 minuto di massaggio. Se non si ha tempo, è fondamentale scegliere prodotti veloci: gel, sieri o fiale a base di ceramidi e acido lattobionico. Hanno una texture leggera, che si assorbe in pochi secondi, e un effetto lifting immediato. Ma a una condizione: applicarli sulla pelle ancora umida e con un guanto di spugna. Così si esfolia delicatamente la cute e si facilita l'assorbimento del prodotto.

- _1.** FialeUrto Slim Effetto Snellente di EuPhidra (32 euro) stimolano il microcircolo e hanno un effetto levigante.
- _2.** Modellante Interno Coscia e Ginocchia di Pupa (42,50 euro) contrasta i cedimenti della pelle nei punti più critici.
- _3.** Sculpt Up Gel Fondante Effetto Guaina Rimodellante di L'Oréal Paris (9,50 euro) agisce su glutei e addome.
- _4.** Gelée Fondante Minceur et Fermeté di Sephora (29,90 euro) attenua la buccia d'arancia e ha una texture freschissima.
- _5.** Siero Corpo Rigenerante di Rilastil (36,50 euro) contiene acido lattobionico.



1



2

3



4



5



LAURA D'ORSI GIORNALISTA DI BELLEZZA. IL SUO SOGNO: SCAMBIARE I TRUCCHI CON UNA FIGLIA. MA HA DUE MASCHI. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A BEAUTY@MONDADORI.IT