

gambe da mini

Due buone notizie: per gli abiti cortissimi non devi essere cicciotta, ma neppure troppo magra. E se ti dai da fare subito, hai tempo per raggiungere proporzioni ideali

di PAOLA ORIUNNO scrivile a dmbellezza@mondadori.it

Arriva il caldo, si accorciano le gonne. Ma sei pronta per mettere in mostra le gambe? O devi lavorare ancora un po'? E soprattutto come sono le gambe perfette? Secondo i chirurghi estetici ci sono regole precise per valutarle. «Non conta che le gambe siano lunghissime, l'importante è che siano ben proporzionate rispetto all'altezza» spiega il chirurgo plastico Mario Dini. Per esempio, se sei alta 1,62 non devono misurare più di 90 centimetri. È importante che siano dritte, a partire dall'apice della coscia per arrivare fino alla cavaglia, e tornite, né ossute né troppo magre. Le gambe perfette si sfiorano appena in tre punti: ginocchia, polpacci e caviglie. «Le curve, piccole e accentuate, delle ginocchia e dei polpacci, la cui muscolatura tondeggiante si assottiglia fino alle caviglie, le rendono più armoniose» dice il chirurgo. Ti ritrovi in queste formule? Allora via libera a minigonne, abitini e pantaloncini. Se invece hai notato qualche difetto, segui i consigli dei nostri esperti.



Per le sue gambe Gwyneth Paltrow, 40 anni, fa aerial yoga 6 giorni su 7 e massaggi con un olio bio.

BELLEZZA

Bionike Defence Body Extreme Definition (32,75 euro) è adatto alla pelle sensibile.



Lierac Body-Slim (39 euro) è per le zone rilassate.



SE L'INTERNO COSCIA È POCO TONICO Scegli il look giusto

«Se le gambe non sono supersode, shorts e mini devono arrivare a 15 cm dall'inguine. Così, nascondi la parte meno tonica» spiega Giorgia Fantin Borghi, consulente di immagine. Nel frattempo fai la doccia con un olio detergente, che lascia la pelle più elastica (il sapone è aggressivo). L'acqua non deve superare i 37 gradi, più calda allenta le fibre cutanee. Tutte le sere, infine, passa sulla zona un getto di acqua fredda in senso circolare e subito dopo stendi una crema rassodante, pizzicando leggermente la pelle.

Pupa Modellante Interno Cosce e Ginocchia (29,80 euro) rassoda e scolpisce.

SE LE GINOCCHIA HANNO LE RUGHE Usa un olio che brilla

Una volta che hai levigato la pelle ed eliminato imperfezioni e rugosità, usa il trucco delle modelle. «Applica sulle gambe un velo di olio idratante e satinante. I migliori hanno microparticelle dorate che riflettono la luce. Stendi qualche goccia di olio sui punti che preferisci soprattutto sulla parte anteriore, dalla cavaglia fino alle cosce. Così slanci le gambe e nascondi i difetti, come le ginocchia non proprio perfette o i capillari in evidenza» spiega il make up artist Mirko Tagliaferri.

Somatoline Trattamento Urto Zone Ribelli (38 euro) agisce in 4 settimane.



Huile Anti-Eau di Clarins è un olio drenante che fa bene anche alle caviglie (46 euro).

Mikro-Venen Spray di Allga San rinforza i capillari con il freddo (9,95 euro).



SE LE CAVIGLIE SONO GONFIE Prendi gli integratori giusti

Per sgonfiare le caviglie aiutati con gli integratori (in compresse o in gocce) a base di betulla, tarassaco e pilosella: contengono saponine e flavonoidi che agiscono sul sistema linfatico e drenano i ristagni. Ma è bene anche rinforzare le pareti dei capillari. «Se la circolazione periferica è poco efficiente, le caviglie soffrono. Ecco perché sono utili alimenti come i mirtilli, ricchi di sostanze che irrobustiscono i capillari» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Ma funzionano anche gli integratori con estratti di mirtillo, centella asiatica, rusco, vite rossa. Presi due volte al giorno per almeno un mese migliorano la microcircolazione e assicurano gambe leggere».

Getty

WWW.DONNAMODERNA.COM 77