

GUENDALINA BIANCHETTI, 23 ANNI

di Rieti, fa la bagnina e sogna di aprire un asilo nido

# VISTE DA DIETRO

Anche chi ne sfoggia uno alla Belén, come la nostra "modella" Guendalina, deve prendersene cura. Il lato B è infatti una curva pericolosa che richiede attenzioni ad hoc (oltre a un bikini strategico!). Ecco le novità

SEVIM ASLAN (FOTO). LUCA DONATO (STILL LIFE). EVA PINI (STYLING).  
WERNER AMORT PER FACE TO FACE (TRUCCO E PETTINATURE)

Tutte vorremmo averlo tondo e perfetto come Belén Rodríguez o Michelle Hunziker. Ma poi, davanti allo specchio, scopriamo una curva diversa: secondo un sondaggio Nestlé Fitness, 42 italiane su cento non vanno fiere del loro lato B. Il 19 per cento preferisce addirittura non scoprirlo in spiaggia e indossare un pareo. Peccato: oggi rassodare, sollevare o anche solo mantenere in forma il sedere si può, con trattamenti, ginnastica e attenzioni beauty particolari. Come scegliere il proprio "percorso"? Facile, aiutatevi con il bikini che indossate: culotte, slip o tanga.

## da culotte

La star Jennifer Lopez, orgogliosa del suo grand derrière, adora i vestiti attillati. E, per indossarli con disinvoltura, porta sempre le culotte che modellano e sfilano anche il fondoschiena più generoso. Avete un lato B tondo-tondo alla Lopez? Ecco cosa fare per mantenerlo o ridimensionarlo un po'. **IL PRODOTTO** «L'ideale sono i cosmetici che stimolano l'attività delle lipasi, gli enzimi che sciolgono i grassi delle cellule» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. I più efficaci contengono alghe brune, quercia marina, caffeina. Vanno applicati con costanza, due volte al giorno, per almeno due mesi. **IL TRATTAMENTO** Si chiama *Endospheres* la nuova tecnica snellente per il lato B che, grazie a un attrezzo con 55 sfere rotanti, scioglie gli adipociti. «Non solo: questo trattamento stimola la circolazione e il drenaggio dei liquidi. E si può fare anche in estate» spiega Pier Antonio Bacci, medico estetico. I prezzi vanno da 80 a 100 euro a seduta. Normalmente ne bastano una decina ([www.fenixgroup.it](http://www.fenixgroup.it)). **LA GINNASTICA** «Per bruciare i grassi bisogna mantenere la frequenza cardiaca bassa, al massimo 130 battiti al minuto. E l'attività fisica, come la corsa, va ripetuta tre volte alla settimana per 30 minuti» spiega Antonio Fiore, medico sportivo. È quello che fa anche la nostra bagnina Guendalina: «Ogni mattina faccio jogging con il mio rottweiler Jack, con andatura al trotto».





Glutei Up di Leocrema (7,90 euro) solleva e drena. Volumizzante Glutei di Pupa (41,50 euro) rende il lato B più pieno e tondo.

IL PIACERE / di farti bella

# da slip

Non sempre a mettere a disagio è un sedere XXL. A volte il lato B non si nota perché è troppo piatto o rilassato. Ma, oltre a indossare gli slip che tendono a scolpire le natiche, come si può ovviare? **IL PRODOTTO** La parola d'ordine è sinergia. Al mattino scegliete una crema rassodante, alla sera una elasticizzante a base di collagene e vitamina E. «E se volete subito glutei più sodi, abbinare anche uno spray lift up» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Il mio trucco per mantenere il sedere sodo è strofinarlo con un paio di cubetti di ghiaccio. Quando la pelle è arrossata, passo la crema idratante» racconta la nostra "modella" Guendalina. «L'effetto tonificante è immediato».

**IL TRATTAMENTO** Una sola seduta e il fondoschiena appare subito più tondo. E il bello è che non serve il bisturi, non ci sono tempi di recupero né rischi di reazioni allergiche. «La tecnica si chiama **Macrolane** ed è acido ialuronico formulato in molecole molto grosse. Viene iniettato con un ago sottile dopo una leggera anestesia locale» spiega Massimo Maida, specialista in medicina e chirurgia estetica. I risultati durano dai due ai tre anni, con un richiamo dopo un anno. Il costo è di circa 2.500 euro ([www.macrolane.com](http://www.macrolane.com)).

**LA GINNASTICA** «Supine, le gambe flesse e i piedi appoggiati a terra, sollevate il bacino contraendo i glutei e poi scendete lentamente senza toccare il pavimento. Dopo due settimane fate l'esercizio con un solo piede appoggiato, alternandolo» dice il medico sportivo Antonio Fiore. All'inizio fate due serie e più ripetizioni (15, 20) tre volte alla settimana, poi arrivate a tre serie da 10.

(segue a pagina 66)

Sculpt Up Gel Fondente Effetto Guaina di L'Oréal Paris (9,50 euro) è un gel a base di alga bruna che drena e snellisce. Crema Rimodellante di Rilastil (37 euro) attenua i cuscinetti di grasso.



Elkint Studio La Perla, bracciale H&M.

www.ecostampa.it

095256



## IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 65)

## la nostra donna vera

Scelta dal casting del sito  
[www.casting.donnamoderna.com](http://www.casting.donnamoderna.com)

Guendalina Bianchetti, 23 anni, di Rieti, vive a Roma ed è laureata in Scienze dell'educazione. In attesa di trovare lavoro come maestra d'asilo, d'estate fa la bagnina in una piscina. A 20 anni ha dovuto lasciare il nuoto agonistico per un problema alle spalle. Colleziona smalti (ne ha 60) e ama darlo alla sorellina Susanna.



Lift Up Spray Anticellulite Rassodante Glutei di Deborah (13 euro) ha un effetto lifting immediato. Crema Glutei Body+ di Bottega Verde (23 euro) tonifica e idrata.

## da tanga

I suoi glutei sono un'istituzione: Michelle Hunziker ha un fondoschiena tra i più invidiati. E 20 anni dopo la pubblicità degli slip "Roberta" che lo ritraeva in primo piano, è ancora perfetto, a prova di tanga. L'esempio che cure ed esercizio fisico sono l'unico antidoto al tempo che passa. **IL PRODOTTO** Scrub più crema idratante: è l'abbinata vincente per chi, come Guendalina, ha solo bisogno di una beauty routine di mantenimento. «Faccio il gommage una volta alla settimana sotto la doccia» racconta. «Lo preparo io mescolando miele, zucchero di canna e olio di mandorle dolci. Mi aiuta a levigare e nutrire la pelle che è un po' ruvida e secca». Effetto del cloro della piscina? Può darsi, Guendalina ha molti anni di nuoto agonistico alle spalle. **IL TRATTAMENTO** Ha da poco superato i 40 ma Jennifer Aniston ha un fondoschiena perfetto. Per mantenerlo così, ha rivelato, si affida a *Velashape*, una tecnica che abbinata luce a infrarossi, radiofrequenza e massaggio con aspirazione. «Questa combinazione assicura tre risultati: la circolazione migliora, la pelle diventa più elastica, il grasso diminuisce» spiega Luigi Mazzi, chirurgo plastico. Con una decina di sedute, una volta alla settimana, il fondoschiena si mantiene in forma. Il costo è circa 150 euro a seduta ([www.smei.it](http://www.smei.it)). **LA GINNASTICA** Con lo step il sedere si modella e rimane tonico. «Con un piede fisso su un gradone alto 40 centimetri, salite e scendete e ripetete con l'altro. Eseguite con entrambe le gambe per 20 volte» suggerisce il medico sportivo Antonio Fiore.



**LAURA D'ORSI** GIORNALISTA DI BELLEZZA. IL SUO SOGNO: SCAMBIARE I TRUCCHI CON UNA FIGLIA. PECCATO CHE ABBIAMO DUE MASCHI. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A [BEAUTY@MONDADORI.IT](mailto:BEAUTY@MONDADORI.IT)