

BELLEZZA

se potessi vorrei...

Secondo un sondaggio inglese, **la perfezione fisica** starebbe nella combinazione di tre donne famose. Se vuoi avvicinarti al loro ideale, seguici

di CAMILLA GHIRARDATO scrivi a dmbellezza@mondadori.it

...le gambe di Cheryl Cole

Alta un metro e sessanta, la cantante inglese ha lasciato il segno nell'immaginario femminile: stando a un recente sondaggio pubblicato dal quotidiano britannico *Daily Mail* (e ripreso dai siti beauty di tutto il mondo) le donne vorrebbero le sue gambe. «Perché sono ben proporzionate e hanno un disegno perfetto: caviglie sottili, polpacci slanciati, cosce toniche» spiega Mario Dini, chirurgo plastico ed estetico. Ma se quelle di Cheryl Cole sono un dono di natura, noi possiamo darci da fare per eguagliarla.

Cammina «Al mare o in piscina andare su e giù con l'acqua alla vita è un ottimo massaggio antigrasso per le gambe. Il vantaggio è che si fa anche movimento a gravità zero» consiglia la dermatologa Magda Belmontesi.

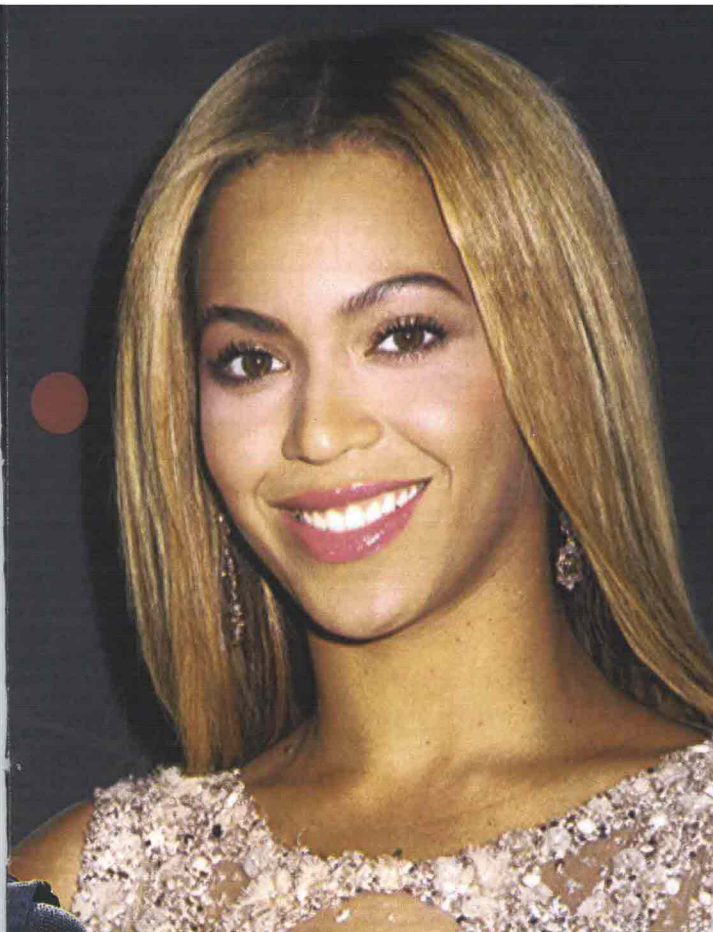
Massaggia «Per le gambe vanno bene i gel, che rinfrescano, a base di principi drenanti: escina, centella o gambi d'ananas. Applica il prodotto dopo doccia e scrub, quando la pelle è ricettiva. Una volta a settimana un fango termale completerà l'azione levigante» dice la dottoressa.

Raffredda In fatto di trattamenti modellanti per le gambe ci sono delle novità. «La crioterapia, grazie all'applicazione di piastre con temperatura vicina allo zero, cristallizza e rompe le cellule adipose» conferma il professor Dini. Per avere buoni risultati servono almeno tre sedute (200 euro l'una).

Nivea Good-bye Cellulite 10 giorni, agli estratti di loto e carnitina-L, dà i primi effetti dopo poco più di una settimana (10 euro circa).

Lift Minceur Anti-Capitons di Clarins, oltre a ridurre la cellulite, rende anche compatta la pelle, migliora la microcircolazione e idrata (48 euro).





In crema, scintillante e in una tonalità dorata: l'ombretto Vamp! Cream Eyeshadow nella sfumatura Gold Fever piacerebbe a Beyoncé (11,60 euro).

Un fondotinta liquido che fa anche da primer e da correttore: MaxFactor FaceFinity, con spf 20, è tre in uno (19 euro circa).

...il viso di Beyoncé

Quale fattore beauty consacra la bellezza della cantante di *Single Ladies*? «Il suo è il viso più desiderato: triangolare, con linee che spingono verso l'alto zigomi, sopracciglia e occhi. In più la popstar ha una pienezza da adolescente, sensuale ma non aggressiva» spiega il chirurgo Mario Dini. Trasformarsi in una copia della popstar non è possibile, ma ispirarsi al suo ideale di bellezza sì.

Colora «Cominciamo dalla pelle, dorata e compatta» spiega il make up artist Max the Joker. «Dopo il primer, stendi qualche goccia di fondotinta molto liquido in uno o due toni più scuro della pelle. Spennella della cipria abbronzante e mat sotto gli zigomi e passa dell'illuminante su tempie, naso, arco di Cupido e mento».

Sottolinea «Per gli occhi, Beyoncé usa spesso colori della terra, i bronzi e i dorati: imitala con un leggero smokey eyes. Non dimenticare il piegaciglia e poi una mano leggera di mascara. Anche in questo caso, non eccedere: il make up della cantante è sempre molto naturale».

Rimpolpa «E ora le labbra: ricalca il contorno con una matita ocra (ha un bellissimo effetto pulping) e riempi con un gloss non glitterato ma trasparente o nudo. Per finire, ma solo al centro della bocca, rossetto color carne».

...la pancia di Rihanna

La cantante la sfoggia tonica e ultra piatta, proprio come nei sogni di tutte le donne. Per ottenere un ventre così, fitness a parte, le strategie mirate aiutano.

Sgonfia Al bando tutte le bevande gassate, acqua compresa. «Berne tanta è ok, ma che sia naturale e, magari, di tipo drenante. In alternativa, tè verde ovviamente senza zucchero» consiglia **Magda Belmontesi**, dermatologa e medico estetico. «E ricorda che la pancia piatta si guadagna anche con un'alimentazione ricca di fibra e yogurt».

Spalma «I prodotti che rassodano la pancia dovrebbero far parte della beauty routine quotidiana: tra gli ingredienti liporiducanti la caffeina e l'estratto d'edera, da massaggiare sera e mattina» aggiunge la dermatologa.

Nuota «Qualunque sia lo stile, nuotare è ottimo per correggere gli errori di postura, spesso responsabili di una pancia rilassata» consiglia la dottoressa Belmontesi. In piscina fallo due volte la settimana per almeno 30 minuti.

Mostrala «Se vuoi vestirti stile Rihanna, non "truccare" la pancia con creme abbronzanti, terre e illuminanti» raccomanda il make up artist Max the Joker. «Questo è un punto mobile: quando ci si siede, anche se è piatto e sodo, il trucco si potrebbe depositare nel solco che si forma sopra l'ombelico con un brutto effetto. Un po' di crema idratante per compattare la grana della pelle è più che sufficiente».

Per rassodare i tessuti, snellire il girovita e combattere i rotolini Modellante Intensivo Pancia di Pupa sfrutta l'ossigeno attivo (25,50 euro).



La caffeina pura combinata con peptidi vegetali contenuti in Destock Ventre di Vichy aiutano a mantenere la pancia piatta e tonica (29 euro circa).

WWW.DONNAMODERNA.COM 83