



**la nostra donna vera**

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

Giulia Gazzi, 22 anni, di Aprilia (Latina), lavora in una gioielleria ma sogna di interpretare un musical: «Studio musica, danza e canto da sempre e mi piacerebbe mettere a frutto i miei sforzi». In effetti sul set si è comportata come una star navigata. E noi le auguriamo un futuro sul palcoscenico.

**GIULIA GAZZI, 22 ANNI**

non ha mai fatto una dieta: si tiene in forma con la palestra

# 44 SEXY & SODA

Curve compatte, niente "spigoli": questo è il segreto di un corpo ultra femminile. Per conquistarlo basta qualche gradevole cura quotidiana. Pronte per iniziare il programma?

KEITH SCHOFIELD (FOTO). LUCA DONATO (STILL LIFE).  
BENEDICTE MOHR (STYLING). FABIO CECERE USING  
MAYBELLINE NY E GARNIER (TRUCCO E PETTINATURE).  
SI RINGRAZIA PER L'OSPITALITÀ CULTI DAY SPA-MILANO

## IL PIACERE / di farti bella

**PANCIA COMPATTA**

Non portate la mitica taglia 40? Non importa, se è tonica, la pancia può anche essere tonda. Come ottenerla? Puntando sulle cure giuste e sugli esercizi gym mirati.

**IN ISTITUTO** «Molti centri estetici offrono trattamenti messi a punto per la pancia» afferma Stefania Verga, estetista. «Uno dei più nuovi è il Dermalshape, che rassoda. Dopo aver applicato sulla pelle un gel, si passa uno speciale manipolo che emette onde a radiofrequenza, scalda gli strati profondi del derma e stimola la produzione di collagene ed elastina con un effetto lifting immediato». Un ciclo prevede 15 sedute da 139 euro l'una (www.dermalinstitute.it; tel. 800-266266).

**L'ESERCIZIO** Per scolpire l'addome, ecco un movimento di pilates mirato. «Sedute a terra con le gambe piegate, un asciugamano ripiegato tra le ginocchia, sulle quali appoggiare i palmi delle mani» spiega Antonio Fiore, medico sportivo. «Espirando, si porta all'indietro il busto spingendo le mani contro le ginocchia. Inspirando, si torna alla posizione iniziale e si ripete 20 volte».

**BRACCIA TONICHE**

Fate la prova del sale: spargetelo sull'insalata e, se notate che la parte alta del braccio sballotta, non avete scuse, dovete intervenire!

**IN ISTITUTO** «Per eliminare l'effetto "vela" esistono soluzioni capaci di far arrivare le sostanze rassodanti negli strati più profondi della pelle» dichiara Lorena Mora, responsabile formazione dei centri Maya. «La nostra proposta è il Collagen Calling: dopo aver applicato una crema ricca di principi attivi, si passa un rullo dotato di tante micropunte che favoriscono la penetrazione degli ingredienti. Inoltre, il massaggio stimola le cellule a produrre nuove fibre elastiche, attenuando anche le smagliature». Dieci sedute costano circa 800 euro (www.mayabeauty.it; tel. 051782368).

**L'ESERCIZIO** «Sedute con la schiena dritta, piedi e ginocchia leggermente distanti, si impugnano due pesi da un chilo ciascuno e si portano le braccia dritte sopra le spalle» spiega Fiore. «Da qui, si flettono lentamente i gomiti all'indietro, avvicinando i pesi alle scapole. Ripetere tre serie da 10 esercizi».

**SENO ALTO**

Un décolleté sontuoso ha un solo nemico: la forza di gravità. Per fortuna le strategie efficaci che ne contrastano gli effetti esistono.

**IN ISTITUTO** «Non si preoccupi chi crede che un seno sodo richieda cure aggressive o invasive» tranquillizza Susan Cattaneo del Centro Pilota Becos. «Con il nostro trattamento si applicano sul punto critico dei semplici patch imbevuti di sostanze rassodanti, volumizzanti e rimpolpanti che vengono lentamente rilasciate ai tessuti cutanei». Per il Cell Control Seno si consigliano due tre sedute settimanali, per un paio di mesi. Una seduta costa 46 euro (www.becos.it; tel. 800-603000).

**L'ESERCIZIO** «Impugnate in ogni mano un peso da un chilo e, in piedi a gambe divaricate, piegate i gomiti ad angolo retto avvicinando i polsi alle spalle» consiglia il medico sportivo. «Ripetete ogni giorno, per otto volte senza pause tra andata e ritorno».

**SEDERE MODELLATO**

Se un fondoschiena alla J.Lo, importante ma tonico e ben modellato, è il sogno di ogni donna, perché non sforzarsi di ottenerlo? Le soluzioni non mancano.

**A CASA** «I fanghi d'alga, applicati 2-3 volte la

(segue a pagina 60)



## IL PIACERE / di farti bella

1. Arm Sculpt di Rodial (71,50 euro) rassoda le braccia. 2. AEF Modellante Interno Coscia e Ginocchia di Pupa (42,50 euro) tonifica le zone delicate. 3. Il Trattamento Intensivo Pancia e Fianchi Notte di Collistar (37 euro) agisce durante il sonno. 4. Fermeté Bras Lifteur di Jeanne Piaubert (79,50 euro) scolpisce le braccia.
5. Corpo Nuovo Push Up Seno di Deborah (14 euro) ha un effetto volumizzante.
6. Somatoline Cosmetic Glutei (36 euro) promette un rassodamento del 27 per cento.
7. Rimodellante Glutei di Staminaline (13,90 euro) previene il rilassamento dei tessuti cutanei. 8. Body+Crema Seno di Bottega Verde (20,90 euro) rende la pelle del décolleté più robusta ed elastica.



Lingerie Triumph

60 DONNA MODERNA

(segue da pagina 59)

settimana, assicurano un'azione rassodante e bruciagrassi eccezionale» afferma la dermatologa **Magda Belmontesi**. Si può potenziare l'effetto con la tecnica wrap, ossia avvolgendo l'impacco con la pellicola di plastica che aiuta i tessuti a ossigenarsi. **L'ESERCIZIO** «Con i piedi paralleli, le gambe divaricate e il busto dritto, ci si flette sulle ginocchia come per sedersi e si torna alla posizione di partenza. Con due serie da 10 squat al giorno per un mese si hanno ottimi risultati» promette il dottor Fiore.

### GINOCCHIA TORNITE

Con un po' di costanza, il ristagno di liquidi e ciccia che scoraggia l'uso di minigonne e shorts si può eliminare.

**A CASA** «Tutti i giorni per un mese, applicate una fiala con estratti di caffeina, che favoriscono lo scioglimento dei grassi» suggerisce **Magda Belmontesi**. «Finita la cura d'urto, mantenete l'abitudine di applicare una crema specifica o un prodotto rassodante a base di collagene ed elastina».

**L'ESERCIZIO** «Sdraiate su un fianco con le gambe tese, flettete quella in alto avvicinandola il più possibile alla spalla, ma senza inarcare la schiena. Eseguite l'esercizio 20 volte per lato» conclude Antonio Fiore.



**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 [A.BEAUTY@MONDADORI.IT](mailto:A.BEAUTY@MONDADORI.IT)