

**la nostra donna vera**

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

Alice Basili, 26 anni di Milano, sta per laurearsi in Architettura e vuole dedicarsi alla progettazione di spazi verdi. Con il suo fidanzato ama andare a caccia di festival musicali. Quando non studia, porta a spasso il cane Mia e disegna quadri astratti. Il regalo di laurea? Un viaggio. La Birmania la aspetta.

# 4 MOSSE ANTIGRAVITÀ

Non c'è solo la pelle a buccia d'arancia che dà filo da torcere alla silhouette. Ci pensano anche piccoli cedimenti. Che adesso, però, si possono contrastare con cure beauty mirate. Ecco quali, zona per zona

FELIX KRÜGER (FOTO). MARTA BONINI (STYLING). FRANCESCA ANGELONE@MKS-MILANO.TRATTAMENTO KIEHL'S. (TRUCCO E PETTINATURE). HA COLLABORATO JESSICA VENTRELLA. SI RINGRAZIA PER L'OSPITALITÀ L'ACCADEMIA DEL BELL'ESSERE - MILANO (WWW.ACCADEMIADBELLESSERE.IT)



IL PIACERE di farti bella

**ALICE BASILI, 26 ANNI**

“quasi” architetto, è molto pigra e non usa cosmetici. Unica eccezione: l'anticellulite

### 1 LA CREMA CHE RIMPOLPA IL DÉCOLLETÉ

Che siamo magrissime o voluttuose, prepariamoci: prima o poi il seno scenderà, attratto inesorabilmente dalla forza di gravità. Il problema accomuna (quasi) tutte le donne e non è legato, come molti pensano, solo a una taglia XL, ma alla perdita di elasticità della pelle che, lì, è molto sottile e delicata. Ma la cura c'è: tutti i giorni un cosmetico elasticizzante a base di biopeptidi. «Sono molecole che stimolano la produzione di collagene ed elastina, le fibre di sostegno della pelle» dice Mariuccia Bucci, specialista in dermatologia plastica. «Tra questi, il più recente e il più efficace è il palmitoyl tripeptide 3, un antietà che sa anche ridurre l'aspetto rilassato del décolleté». Per dare più turgore al seno ci sono anche le creme volumizzanti, come quelle a base di luppolo. «Contengono fitoestrogeni, sostanze vegetali simili agli ormoni femminili e che ne imitano, in modo soft, l'azione liftante» spiega la dermatologa Magda Belmontesi. «Questi cosmetici mi incuriosiscono, ma ho paura che possano fare male» dice Alice che posa come “modella” in

queste pagine. «In realtà non è così: stimolano solo superficialmente il seno, facendolo apparire più sodo e alto» chiarisce la dottoressa Belmontesi.

### 2 L'ESERCIZIO CHE TONIFICA LE BRACCIA

Avete osservato nella parte superiore delle braccia il cosiddetto “effetto tendina”? Prima che il top senza maniche diventi tabù, è il caso di correre ai ripari. Come? Imitando l'esempio della first lady americana Michelle Obama. I suoi bicipiti sono sodi e modellati come quelli di una ragazza perché tutti i giorni si allena con esercizi specifici anti gravità. «Il Pilates in particolare è molto adatto perché i suoi movimenti lunghi e lenti, associati a una respirazione corretta, consentono al muscolo di tonificarsi nel modo migliore» spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi. «Quando si eccede con il carico e con gesti bruschi, l'organismo produce fibrina, una proteina che distrugge l'elastina e che fa perdere turgore alla pelle». Ecco un esercizio soft ma molto efficace per rassodare l'interno braccia. Sedetevi a terra

(segue a pagina 58)



## IL PIACERE / di farti bella



**1.** Con Hydra Tanning Latte Abbronzatura Progressiva di Comodynes (19 euro) le gambe sembreranno subito più belle e più toniche.

**2.** Size Zero Daily Toning Body Moisturiser di Rodial (74,95) è una crema che aumenta l'elasticità della pelle ed elimina l'effetto ondulato. **3-4.** I guanti di Martini Spa (da 8 euro) sono ideali per uno scrub delicato ma efficace su ginocchia e interno coscia. **5.** Rimodellante Aree Critiche di Dermolab (21 euro) è un prodotto passe-partout: va bene per i cedimenti di braccia, cosce e ginocchia.

**6.** Météorites di Guerlain (54 euro) è una polvere illuminante che, oltre ad avere un profumo delizioso, rende sexy il décolleté. **7.** Phytrel Siero Correzione Rilassamento del seno di Lierac (37 euro) sono fiale dall'effetto tonificante.

(segue da pagina 57)

con le gambe incrociate e un asciugamano ripiegato sotto il coccige per sostenere la colonna vertebrale. Aprite le braccia tenendole tese, all'altezza delle spalle. Con il palmo di una mano rivolto verso il basso, l'altro verso l'alto, invertite la posizione ruotando lentamente i polsi e ripetendo per venti volte. Fatelo due volte al giorno, dopo un mese già noterete la differenza.

### 3\_IL MASSAGGIO CHE LEVIGA L'INTERNO COSCIA

Esiste una sola categoria di donne gratiate dal rilassamento dell'interno cosce: le cavallerizze. «Nel loro caso, neppure dopo una certa età questa zona conosce cedimenti perché è sostenuta da muscoli adduttori ipertonici» conferma la dottoressa Bucci. Come a dire che ci vuole molto allenamento per riuscire a tenere su questo punto critico. In alternativa, si può adottare una doppia strategia. «Puntate sul massaggio connettivale» suggerisce l'esperta. «Questo perché, osservando bene la pelle dell'interno coscia, oltre al rilassamento, si nota spesso anche un antiestetico aspetto ondulato. Succede così perché lo strato più profondo della cute ha una consistenza fibrosa e può formare delle aderenze. Con questo tipo di massaggio, che si basa su manipolazioni e pressioni lente e molto profonde, i tessuti vengono "scollati" e la pelle diventa più tesa». In genere dieci sedute (al costo di circa 50 euro l'una) sono sufficienti. Ma per ottenere risultati migliori, è consigliabile abbinare

integratori specifici. «Sono a base di aminoacidi, come la carnosina che sui tessuti ha un'azione tonificante, e di acidi grassi omega 3 che rinforzano le membrane cellulari» aggiunge la dermatologa.

### 4\_IL TRATTAMENTO CHE RASSODA LE GINOCCHIA

«Le ginocchia sono una della parti del mio corpo che preferisco. Per averle sempre levigate, sotto la doccia faccio uno scrub con miele e sale fino» ci racconta Alice, la nostra "modella". Ma quando levigare non basta, ci vuole un trattamento mirato come la radiofrequenza, che rassoda i punti più difficili. «Si usano rulli che emettono onde elettromagnetiche e che riscaldano i tessuti. Il calore stimola la produzione di collagene e, allo stesso tempo, provoca una ritrazione della pelle, che appare subito più elastica e compatta» spiega la dermatologa. Esistono vari tipi di radiofrequenza e in base alle caratteristiche tecniche dei macchinari, le sedute si possono effettuare dall'estetista o dal medico, con costi e risultati differenti. Per esempio, in istituto una seduta costa circa 140 euro e in genere ne servono 10-15; in ambulatorio, invece, il prezzo è di 200 euro ma lo specialista utilizza frequenze più potenti. E possono bastare meno sedute.



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