

Senno

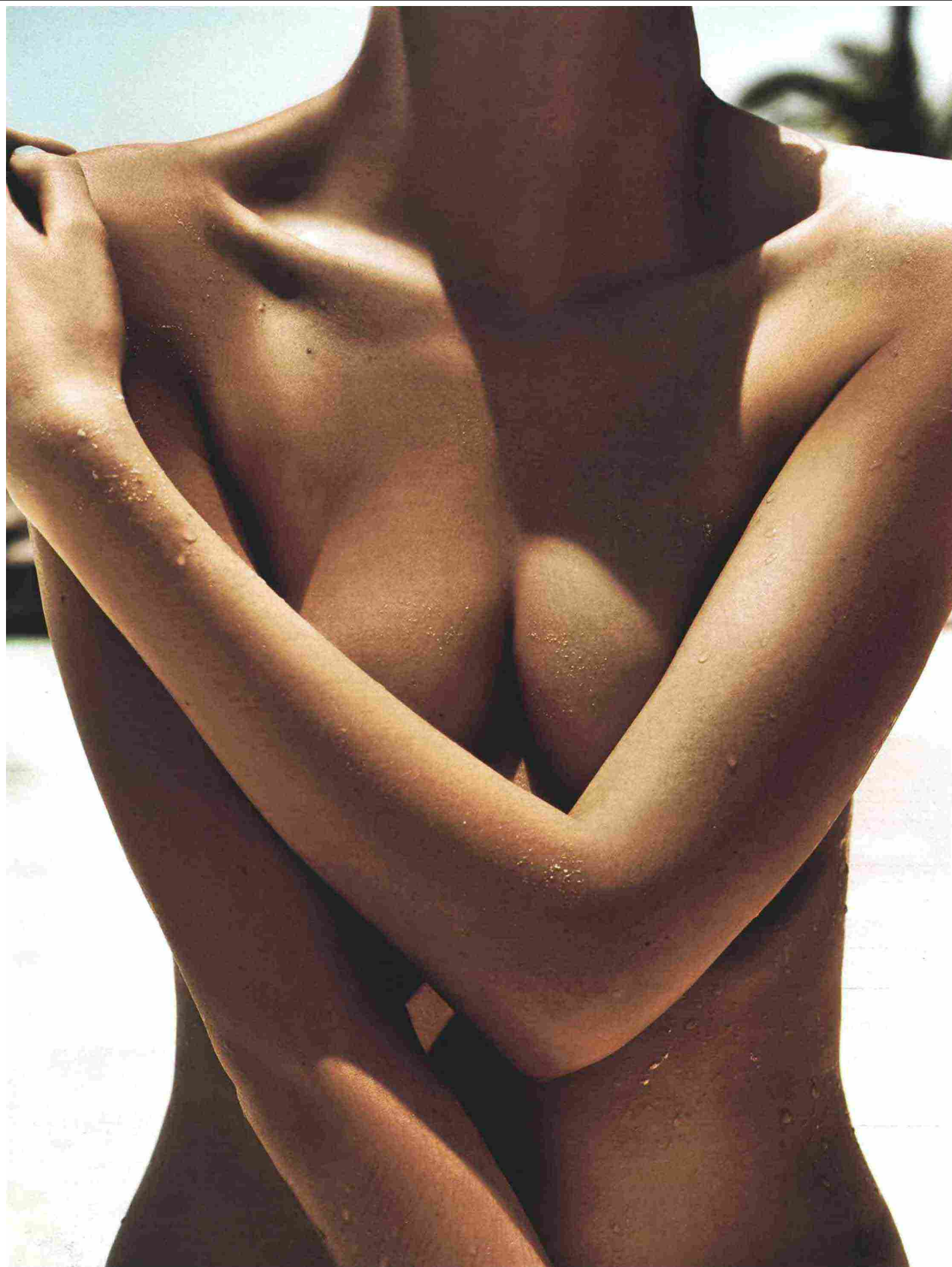
perfetto

SMALL
MEDIUM
LARGE

Cure e trattamenti personalizzati a seconda della taglia, abbinati a **gym e alimentazione**. Segui questi consigli per rimodellare il décolleté. E l'**armonia di "coppa"** sarà assicurata

di Grazia Pallagrosi

Breaking news: il topless sarà il protagonista dell'estate. La vendita dello slip supera quello del reggiseno. E adesso? Anche se non hai intenzione di rinunciare al pezzo di sopra del costume, di certo è il momento di prenderti cura del seno. Qui trovi un programma dettagliato costruito in base alla tua taglia. Dalla prima, che però ha bisogno di volume, alla seconda, che necessita trattamenti elasticizzanti. Fino alla over terza, sogno erotico sì, ma da curare con costanza.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA!body

Piccolo se vuoi più volume

NUTRI e rassoda

Beauty routine

Ottieni un leggero aumento di volume con cosmetici a base di estrogeni vegetali (estratti da luppolo, *Serenoa repens*, soia, salvia e *Kigelia africana*) e/o fitocomplessi e trigliceridi che stimolano la sintesi di proteine (Adiponutrina e Perilipina) capaci di nutrire le cellule adipose locali. «Per aumentarne la turgidità il prodotto va applicato prendendo i seni tra le mani e portandoli verso l'esterno, come in una leggera strizzatura», spiega Vanessa Pispisa, beauty therapist della Stai Spa di Villa Marina (Capri).

Trattamenti

In istituto, i fitoestratti volumizzanti rientrano in trattamenti ad hoc. Come la maschera occlusiva all'alginato con polvere di alghe brune, che dona, per osmosi, idratanti e oligoelementi agli strati cutanei più profondi, rassodandoli. Per tonificare è efficace anche la radiofrequenza: tramite alcune placche applicate sul seno trasmette una corrente che stimola la pelle. Servono 10 sedute da 20-40 minuti con frequenza settimanale, mentre il costo può variare dai 50 ai 150 euro per ogni sessione.

La gym ad hoc

Poiché il seno è composto da tessuto adiposo, connettivo e ghiandolare, se ti alleni rischi di asciugare quel poco di massa grassa di cui disponi. Il trucco per far svettare anche una small è migliorare il portamento ed evitare che la posizione incurvata verso il basso che si assume lavorando al computer si traduca in una discesa delle curve. Ergo, apri il torace e allena i piccoli muscoli dell'articolazione della spalla, facendo ogni mezz'ora una pausa-lavoro e portando più volte le braccia indietro e in alto.

PUSH UP IN TAVOLA

Vitamine B, C, E, betacarotene, zinco e selenio. Secondo la Food and Drugs Administration, questi bioregolatori scongiurano l'invecchiamento della pelle del seno. Particolarmente sottile, va infatti protetta puntando sulla combinazione selenio-vitamina E, capace di neutralizzare l'azione dei radicali liberi. Via libera quindi a cereali integrali, tonno, aringhe, semi di sesamo, germe di grano, olio di riso e d'oliva, uova, frutti di mare, agrumi, kiwi e lievito alimentare (il prodotto in fiocchi usato dai vegani al posto del formaggio). Importanti gli acidi grassi Omega3, che migliorano l'elasticità delle membrane sia ghiandolari sia cutanee del seno. Si trovano nel salmone e in tutti i pesci grassi, ma anche nelle seppie, nei calamari e nei polpi.

122



OLIVIER ROSE-BEAUBLUT EDITION.COM

Codice abbonamento: 095256



DALLA RICERCA COLLISTAR MADE IN ITALY

OBIETTIVO CORPO PERFETTO

Prodotti tecnologicamente avanzati. Formule superspecifiche. Efficacia clinicamente dimostrata. Per un corpo perfetto scegli i trattamenti Collistar più adatti per te. Solo in Profumeria



RASSODARE CREMA RASSODANTE INTENSIVA

Il trattamento rassodante corpo più venduto in Profumeria*. Grazie all'eccezionale efficacia di un pool di attivi, che stimolano la sintesi di collagene e di elastina, rende i tessuti cutanei più tonici e compatti. Adatta anche per il massaggio. Maxi Taglia € 48,00**

LIFTARE CREMA CORPO LIFTING ANTI-ETÀ

levigante ricompattante
Nuova giovinezza al corpo con questa esclusiva formula che ricompatta e leviga la pelle con effetto lifting, svolge un'intensa azione anti-età, rinnova e conferisce perfezione e luminosità all'epidermide. Maxi Taglia € 48,00**



ELASTICIZZARE CREMA INTENSIVA ANTISMAGLIATURE

speciale gravidanza e diete dimagranti
Una specialità efficace sia per prevenire che per attenuare le smagliature grazie al prezioso Elastin-Plus® che salvaguarda l'elasticità cutanea e favorisce la rigenerazione delle fibre dermiche. Maxi Taglia € 48,00**



LEVIGARE E RASSODARE TALASSO-SCRUB RASSODANTE

sali esfolianti detossinanti con oli essenziali ed estratto di ciliegia
Coccola il corpo col suo profumo goloso e avvolgente mentre leviga, detossina e rassoda favorendo il tono e la compattezza della pelle. Maxi Taglia € 46,00**



INNOVAZIONE UNICA

FANGO-SCRUB® RIMODELLANTE SOS ZONE CRITICHE

con Acqua Termale di Salsomaggiore sotto la doccia

In un unico rapido gesto leviga, tonifica e aiuta a rimodellare braccia, pancia, gambe e glutei. Merito di un esclusivo concentrato di caffeina, alghe, sale marino e polvere di pomice miscelati con la preziosa Acqua Termale di Salsomaggiore.

ULTRAPRATICO lo usi sotto la doccia e agisce in soli 3 minuti. € 27,00**



GIOIA!body

Medio

TONIFICA e proteggi

Beauty routine

Anche il seno a coppa di champagne non è immune dagli inestetismi: con gli anni la ghiandola si riduce e il décolleté perde volume. Per evitarlo, ci sono dermocosmetici a base di echinacea, pianta che riduce la distruzione dell'acido ialuronico. «In più, ogni mattina, quattro spruzzate d'acqua energizzante per il corpo tenuta in frigo e un velo di crema a base di nicotinato di metile, principio attivo raffreddante e tonificante», dice Vanessa Pispisa.

Trattamenti

«Con i peeling si riattiva il turn-over cellulare e la produzione di collagene, mentre con la biorivitalizzazione si stimola il metabolismo cellulare e la sintesi di GAG (glucosaminoglicani) per mantenere trofica l'epidermide», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. La beauty therapist, poi, suggerisce i massaggi in espansione. «Utilizziamo un gel coloso che, appiccicandosi alle mani, facilita il sollevamento della cute: il tessuto connettivo viene scollato piano per consentire una miglior irrorazione. E il seno diventa più turgido».

La gym ad hoc

Vietati gli esercizi che affaticano il grande pettorale e possono ridurre il volume del seno. Usa manubri con carico leggero (max 1,5 kg): 1) sdraiata a terra, impugnali a braccia tese verso l'alto. Inspirando apri le braccia a croce e ritorna, espirando. Fai 3-4 serie da 15 ripetizioni. 2) Porta i manubri alle spalle, tenendo il dorso delle mani all'esterno. Ridistendi le braccia, ruotando i polsi e avvicinando i pollici, torna piano. Fai 3-4 serie da 15 ripetizioni.



Grande

LIFTA e sostieni

Beauty routine

Maggiori sono i volumi, maggiore è il peso della forza del gravità sul décolleté. Questo, associato alla graduale riduzione di volume della ghiandola mammaria, rende il seno generoso a rischio di svuotamento e atonicità. Aiuta l'applicazione regolare di sieri a effetto elasticizzante e ipertensore, con acido ialuronico (che aumenta l'idratazione e il trofismo), ingredienti come amica e orzo (ricco di silicio organico che rassoda la pelle) e aminoacidi ristrutturanti come leucina, valina e isoleucina.

Trattamenti

Per sostenere il décolleté oversize è fondamentale tonificarne i tessuti e, ai primi cedimenti, migliorare la disponibilità locale di collagene. Sono utili le tecnologie come Aluma, apparecchio che abbina vacuum e radiofrequenza bipolare: il primo, aspirando leggermente la cute, ne migliora l'irrorazione; la seconda rilascia calore che provoca la contrazione delle fibre collagene e stimola il derma a produrre di nuove nei sei mesi successivi al trattamento. Sono necessarie 4-8 sedute a distanza di 1 o 2 settimane l'una dall'altra. Costo: da 250 euro a seduta (www.golden-light.it/lassita-cutanea.html).

La gym ad hoc

La ginnastica d'elezione per il seno più voluminoso è il nuoto, soprattutto a rana, che fa lavorare il grande pettorale. A casa, fai cicli di alzate frontali con piccoli pesi per tonificare progressivamente il deltoide anteriore, muscolo che svolge un effetto "bretella" sul seno. Come allenarsi? In piedi, con le braccia lungo i fianchi, tieni in mano una bottiglia da 1,5 l e solleva un braccio in avanti, portando il dorso della mano all'altezza delle spalle. Torna piano e ripeti con l'altro braccio. Esegui 3 serie da 15 ripetizioni.

