

## ...e adesso valorizza quello che hai

Guardati allo specchio e scopri il piacere di prenderti cura del tuo corpo. Qui ti diamo le strategie più efficaci per esaltare al massimo décolleté, braccia, pancia, fianchi, glutei e gambe. A partire dalla pelle.

### Per décolleté e seno

Pelle liscia e forme ben definite sono gli obiettivi su cui costruire una strategia di bellezza per esaltare il seno. «Ogni sera, detergete collo, décolleté e seno come fate per il viso, usando latte detergente e tonico per ossigenare la pelle», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Poi, applicate un prodotto specifico, massaggiando dalla base del seno fino al mento per potenziare l'effetto rassodante». **Desiderate che il seno sembri più alto e tornito? Il trucco c'è, nel senso del make-up.** «Applicate un fondotinta di un tono più scuro della carnagione sul décolleté e nell'incavo dei seni», dice Mario De Luigi, creatore di make-up trend. «Poi sfumate una cipria bianca iridata».

### Per le braccia

Non importa se sono troppo magre o cicciottelle. **Quel che conta è che la pelle sia liscia ed elastica. Così, anche i cedimenti si notano meno.** «Questa zona è ricca di ghiandole sebacee», spiega la dermatologa

★ Aiuta a rimodellare pancia e fianchi  
Celluli Laser Size.Code Soin Ventre Taille Avancé, Biotherm (€36,20, in profumeria). Serve per combattere l'adipe e i rilassamenti cutanei.

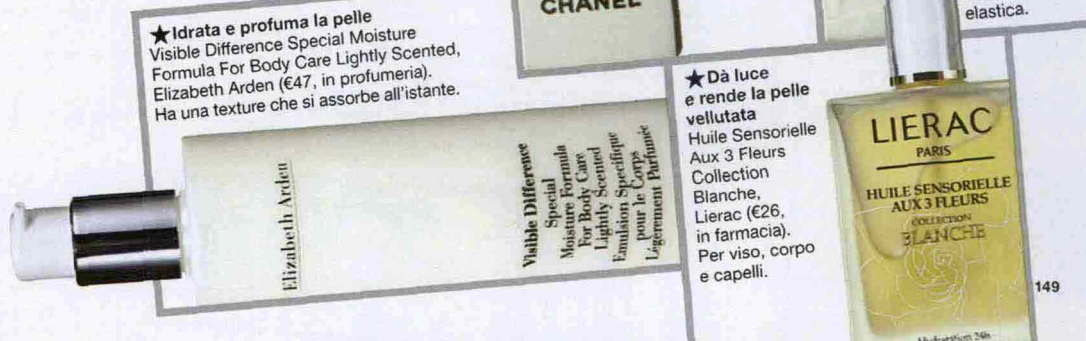
★ Dà effetto lifting al seno  
Body Excellence Gel Buste Lift et Fermeté, Précision Chanel (€69, in profumeria). Forma sulla pelle una guaina invisibile che sostiene il seno e lo rende più tonico e pieno.

★ Rassoda l'interno braccia  
Modellante Interno Braccia, Pupa (€40, in profumeria). Nel tempo, aiuta a ottenere contorni più tonici e affusolati e una pelle più elastica.

★ Idrata e profuma la pelle  
Visible Difference Special Moisture Formula For Body Care Lightly Scented, Elizabeth Arden (€47, in profumeria). Ha una texture che si assorbe all'istante.

★ Dà luce e rende la pelle vellutata  
Huile Sensorielle Aux 3 Fleurs Collection Blanche, Lierac (€26, in farmacia). Per viso, corpo e capelli.

BLUCYAN





★ Ha effetto rassodante ed elasticizzante  
Firming Body Cream, Shiseido (€50, in profumeria). Nutre la pelle lasciandola morbida e vellutata.



SHISEIDO  
Firming Body Cream  
Crème Raffermissante Pour Le Corps

★ Ridisegna le curve  
Sensai Cellular Performance Body Contour Concentrate, Kanebo (€120, in profumeria). Gel antietà che affina la pelle e la tonifica.



SENSAI  
CELLULAR PERFORMANCE  
BODY CONTOUR CONCENTRATE

★ Idrata e dà un tocco abbronzato  
Summer Glow Crema Fluida di Bellezza, Dove (€5,40, al supermercato). La formula contiene gocce di auto-abbronzante che colora la pelle senza macchiarla.



Dove  
Summer Glow  
Crema Fluida di Bellezza



## PELLE LISCIA, ELASTICA E TONICA. È LA CHIAVE DI UN CORPO CHE HA FASCINO. E NON PREOCCUPATEVI DI ELIMINARE LE CURVE (PIACCIANO SEMPRE).

★ Effetto push-up sul lato b  
Trattamento Glutei, Somatoline Cosmetic (€34, in farmacia). Gel che rassoda, dà elasticità alla pelle e previene la perdita di tono.



Somatoline  
Cosmetic  
trattamento glutei

★ Aiuta a rassodare e ad alzare il seno  
Corpo Nuovo Push Up +30% Effect Mousse Frizzante Rassodante Seno, Deborah Bioetyc (€10,50, in profumeria). Ha un effetto freddo che favorisce la tonicità dei tessuti cutanei.



DEBORAH  
BIOETYC  
CORPO NUOVO  
PUSH UP  
EFFECT  
MOUSSE FRIZZANTE  
RASSODANTE  
SENO

★ Dà elasticità alla pelle molto rilassata  
Crema Intensiva Antismagliature, Collistar (€44,50, in profumeria). Ridensifica, ricompatta e rinforza la pelle.



COLLISTAR  
CREMA INTENSIVA  
ANTISMAGLIATURE

★ Esfolia e leviga anche la pelle più ispessita  
Gommage Exfoliant Peau Neuve, Clarins (€38, in profumeria). Contiene estratti vegetali che rendono la pelle liscia, morbida, compatta e luminosa. Ha un'azione delicatissima che non altera l'equilibrio del film idrolipidico.



CLARINS  
Gommage Exfoliant  
Peau Neuve  
Poudres de Bambou  
Poudre, Lase, Perane  
Nothing Body Scrub  
For a New Skin  
With Bamboo Powders  
Softens, Smoothes, Firm

Fernanda Distante. «Basta una variazione del ciclo o un po' di stress per fare comparire brufoletti e ruvidità. Per eliminarli, applicate un cosmetico rassodante leggermente esfoliante». Si può fare qualcosa per i cedimenti? «In realtà, qui non cede solo la cute, ma anche il muscolo sottostante. Perciò bisogna agire su due fronti. Per la pelle, fate ogni sera un bagno tiepido con una schiuma tonificante a base di canna da zucchero e collagene. Dopo, per i muscoli, eseguite 10 rotazioni complete delle braccia in avanti e indietro».

### Per la pancia

Siete di quelle che non hanno mai avuto la pancia piattata? Poco male. «Se è tonica diventa un punto di seduzione, anche quando siete vestite», dice la fashion stylist Rachel Zoe. «Preferite i pantaloni, allacciati sul fianco e senza tasche: affinano il ventre». E quando è scoperto? «Impreziositelo con un finto piercing (in vendita in profumeria e nei multistore) da applicare accanto all'ombelico. Sceglietelo argentato se avete la pelle ambrata, dorato se è chiara». La regola universale, poi, è rassodare. «Addominali a parte, che fanno sempre bene, tutti i giorni, sotto la doccia, strofinate la pelle con un telo ruvido: riattiva la circolazione e attenua i gonfiori», dice Distante. «E, quando mettete la crema, massaggiate prima con movimenti rotatori, poi verso il basso con leggeri pizzicotti».

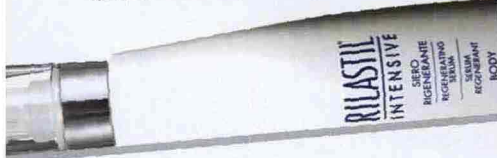
### Per fianchi e glutei

Agli uomini piacciono tanto quanto un bel seno. Eppure, secondo una ricerca Unipro (l'associazione italiana delle imprese cosmetiche) restano sempre all'ultimo posto delle cure di bellezza. «Per esaltarne

BLUCYAN



★ **Rivitalizza la pelle ruvida e spenta**  
Siero Rigenerante Body, Rilastil Intensive (€36, in farmacia). Con principi attivi antiossidanti, favorisce il rinnovamento cellulare e aiuta la pelle a ritrovare la sua naturale compattezza, tonicità e luminosità.



★ **Aiuta a contrastare i cedimenti cutanei**  
Crema Rassodante Corpo, Yamamay Beauty (€19, in profumeria). Lascia la pelle elastica, morbida e setosa, senza ungerla.

★ **Per un bagno tonificante**  
Bagnoschiuma Dolcelisir, L'Erbolario (€8,90, in erboristeria). Con estratti di canna da zucchero, cacao e fiori di sambuco. A contatto con l'acqua, nutre la pelle senza disidratarla.



## UNA PELLE SEXY

Ebbene sì. Vi diciamo ancora una volta di cominciare dallo scrub, ma con una variante: «Dopo l'esfoliazione, sfregate sulla pelle mezzo limone, che uniforma il colorito», dice la dermatologa Magda Belmontesi. «Poi, per l'effetto carezza, fate un bagno caldo aromaterapico, con olio di olio idratante. Asciugatevi dopo 10 minuti e applicate un olio da corpo: rende la pelle vellutata e luminosa».

l'appeal, dovete rendere la pelle morbida e tonica», dice Belmontesi. «Eliminate la buccia d'arancia con guanto di crine e crema superidratante. Poi, risolvete l'elettrostimolatore (in vendita sui siti di fitness): bastano 15 minuti al giorno per dare armonia ai fianchi e un leggero effetto push-up ai glutei».

## Per le gambe

Sono un'arma vincente dello charme, ma anche un punto debole: pelle ruvida, tessuti senza tono. Come affrontarli? «Per avere gambe lisce, dal ginocchio in giù, evitate che i peli, tra una depilazione e l'altra, crescano sottopelle», dice Belmontesi. «Ciò accade se esagerate con lo scrub: basta farlo ogni due settimane, poi l'obiettivo è fare brillare la pelle; ci sono specialità in olio o crema con paillettes, glitter o brillantini che ravvivano la carnagione senza lasciare tracce sui vestiti». E se la pelle delle cosce tende a cedere? «Il massimo è la bicicletta mezz'ora al giorno. Poi, fate ogni sera un bagno caldo con un prodotto a base di ginseng e collagene: stimolano la circolazione e danno compattezza ai tessuti. Prima di asciugarvi, fate docciature fredde per un minuto e applicate la crema».



★ **Tonifica, rinfresca e dà luce**  
Eau Svelte Eau de Soins Suractive, Dior Svelte (€46,90, in profumeria). Acqua profumata da usare dopo il bagno per una sferzata di energia.



★ **Idrata e nutre la pelle molto secca**  
Pure & Natural Corpo, Nivea (€5,70, al supermercato). Con oli di argan e jojoba di coltivazione biologica, rispetta l'equilibrio della pelle e la mantiene fissa e vellutata tutto il giorno.

★ **Lascia sulla pelle un velo dorato**  
Sublim' Touch Huile Précieuse Lumière d'Or, Ingrid Millet (€45, in profumeria). Olio secco vegetale dopo-bagno che ammorbidisce e rassoda la pelle. Ha una texture con pagliuzze dorate che danno un effetto satin sul corpo.



★ **Rimpolpa la pelle disidratata e segnata**  
Nutriextra Fluido Trattamento Corpo Nutritivo Riempitivo, Vichy (€12,50, in farmacia). Ha una formula concentrata adatta anche alla pelle sensibile.

