

compono problem

Se il perfect body è una missione quasi impossibile, basta qualche mossa per arrivarci molto (ma molto) vicino.

di Carla Tinagli e Sofia Viganò. Foto di Jamie Nelson

alcuni sono davvero piccoli piccoli. Ma non importa in quanti cerchino di farcelo capire: a noi sembrano comunque enormi. Sono quei difetti che, nonostante sforzi titanici, sembrano sopravvivere a ogni "attacco" di bellezza. Tanto che spesso sorge spontanea una domanda: ma siete sicure di avere affrontato il problema nel modo giusto? Per rispondere abbiamo chiesto aiuto a due esperti.

vai con il giro vita

Fitness ad alta resistenza e creme specifiche per una silhouette iperfemminile e tutta forme.

Avete un fisico androgino e vi piacerebbe esibire qualche curva in più? «La zona del punto vita è la più difficile da modellare ma, con la gym giusta, fatta almeno tre volte alla settimana, si possono perdere un paio di centimetri. L'ideale è la corsa lenta ma, dato che l'allenamento dei muscoli del punto vita comincia a dare risultati minimo dopo mezz'ora, correte per 40 minuti, altrimenti si tonificano solo le gambe», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Per potenziare l'efficacia, prima di correre, massaggiate una crema snellente e indossate un paio di culotte alte di lana leggera, tipo quelle delle ballerine, così aumentate la sudorazione. Vanno bene

anche gli esercizi a terra che potete eseguire a casa tutte le sere. Un esempio: **sdraiate sulla pancia, sforbicate le gambe tenendo le braccia lungo i fianchi e la testa sollevata**».

obiettivo: pancia piatta

Una dieta equilibrata (occhio a legumi e insalata, via libera alle tisane) è il segreto per un "bikini body".

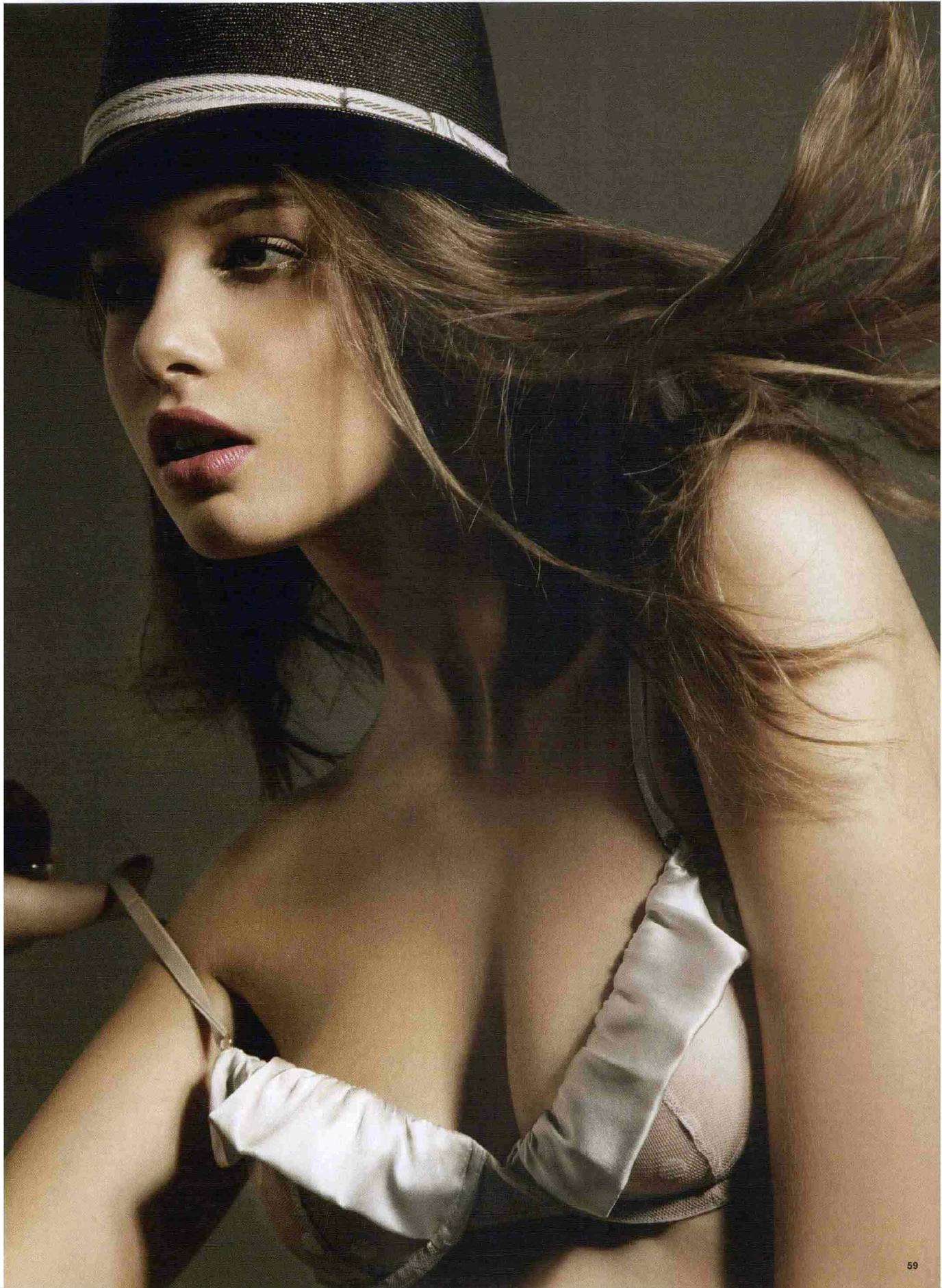
Fate questo test davanti allo specchio: contraete la muscolatura dell'addome; se riuscite ad afferrare tra le dita l'adipe, significa che ce n'è in abbondanza, altrimenti è solo gonfiore. «**Rivedete l'alimentazione**», dice Belmontesi. «Che dovete abolire i grassi animali e gli alcolici già lo sapete. Quindi, vi do qualche dritta: evitate i legumi, che fermentano, e la lattuga: ricca d'acqua, può gonfiare il ventre. Mangiate tutto il resto in piccole porzioni e aiutatevi con delle tisane di **finocchio, cumino, melissa o anice**, drenanti».

la schiena è sexy

Dallo scrub ai jeans, passando per l'underwear: ecco come mettere k.o. i rotolini una volta per tutte.

Per avere una scollatura mozzafiato anche da dietro, cominciate dalla pelle: fate tutti i giorni lo scrub con una striscia di

TRUCCO KOLBRUN_RAN@FRANK. CAPELLI JOHN BIRCHALL. MODELLO FRUSZINA@MODELS 1



«Per allenare il giro vita, 20 minuti non bastano. Questi muscoli sono i più "pigri" e hanno bisogno di una maggiore stimolazione (dalla mezz'ora in su) per tonificarsi».

crine, così, oltre a esfoliare, ruotate il busto da destra a sinistra e fate movimento. «**Non indossate un reggiseno troppo stretto, perché rischia di segnare formando dei rotolini**», continua Belmontesi. «Evitate anche i jeans a vita bassa: fanno sembrare tutte più in carne. Ogni sera applicate una crema riducente "in loco": pizzicate i rotolini dietro la schiena e massaggiate la crema verso il basso».

un sedere da "carioca"

Ci vogliono il walking strategico (e perpetuo) e la lingerie effetto shape.

Focus sul lato B. «Per averlo scolpito come Jennifer Lopez cominciate da un esercizio semplice: mentre camminate contraete i glutei», consiglia Belmontesi. «**Dopo un po' ci si abitua e si fa normalmente, senza sforzo. E i risultati saranno ottimi.**» Massaggiate tutte le sere una crema rassodante dai glutei alle cosce: fatelo con movimenti rotatori in senso orario per stimolare l'effetto push-up. Anche la lingerie giusta aiuta: quando ha effetto shape fa miracoli, non segna e si può indossare sotto gli abiti di ogni tipo».

gambe supertoniche

Si all'aquagym e ai gel a effetto "fresh": per cosce da fitness star nel giro di un mese.

«Se la pelle tende a cedere e c'è un pochino di adipe, l'unica è l'attività fisica», suggerisce Magda Belmontesi. «In particolare, è superefficace l'aquagym: il movimento in acqua, oltre a rassodare i muscoli, aiuta a drenare i tessuti e a eliminare i liquidi in eccesso che causano gonfiore e pelle a buccia d'arancia». **Se volete fare di più, investite in un ciclo di 10 massaggi linfodrenanti, da fare a giorni alterni per un'azione urto:** rendono più agevole la circolazione della linfa che altrimenti si accumula sulle cosce dando luogo ai cuscinetti. «A casa, ogni sera, applicate una specialità snellente-rassodante: preferite la texture in gel a effetto freddo, che aiuta a stimolare la tonicità dei tessuti dando turgore alla pelle».

copri le ginocchia a X

I migliori make-up tips per mascherare, in modo furbo, l'effetto "incrociato" delle gambe.

Partiamo da un presupposto: le gambe a X sono un disturbo ortopedico e, per risolverlo, l'unica soluzione è rivolgersi a uno specialista. Con un po' di furbizia e di femminilità, però, potete renderle più armoniose con qualche trucco "ottico": «**Per riequilibrare i volumi delle ginocchia, create un gioco di luci utilizzando un fondotinta più chiaro da sfumare sulla parte esterna, quella rientrante, delle gambe**», dice il creatore di make-up trend Mario De Luigi. «Bisogna, invece,

scurire la zona interna delle ginocchia con una nuance più intensa. Scegliete un fondotinta specifico per le gambe: è no transfer ed evita di macchiare gli abiti».

caviglie affusolate

I segreti: tacchi, massaggi ad hoc (avete mai provato con una pallina di gomma?) e make-up.

«Regola numero uno: scordatevi le ballerine e le scarpe rasoterra», dice Belmontesi. «I tacchi alti slanciano le gambe e assottigliano le caviglie. La sera, massaggiate la pianta dei piedi con una pallina di gomma per 5 minuti, in modo da stimolarne la flessibilità. Dopo l'esercizio, prendete l'abitudine di stare un quarto d'ora con le gambe in alto, contro il muro, e dormite sempre con un cuscino rigido sotto i piedi, così non correte il rischio di avere le caviglie gonfie». **Le caviglie si possono rendere più sottili anche con il make-up.** «Scurite le gambe dal ginocchio in giù, sfumando un velo di terra abbronzante con un pennellone», dice De Luigi. «In alternativa, potete usare un self tan di un paio di nuance più scure della pelle, ma solo se siete abili nell'applicazione e non rischiate di macchiarvi. Usate sempre dei prodotti mat: quelli perlati e iridati mettono in risalto le caviglie».



focus sui punti forti

Sono quelle parti del corpo che possono farci sentire belle e sensuali in qualsiasi momento. Per metterle in risalto ancora di più...

● GAMBIE DA PASSERELLA

Per renderle più slanciate provate ad accessoriarle. Applicate dei piccoli tattoo in strass alla caviglia o indossate un paio di sandali-gioiello.

● DÉCOLLETÉ DA PIN-UP

Sfumate sulla scollatura, con un pennello, una cipria chiara e luminosa: avrete immediatamente un effetto "volume" che catturerà l'attenzione.

● COLLO DA CIGNO

Per gli uomini è una delle zone più sexy. Rendete il collo liscio e carezzevole con uno scrub e applicate mattina e sera una crema idratante.

