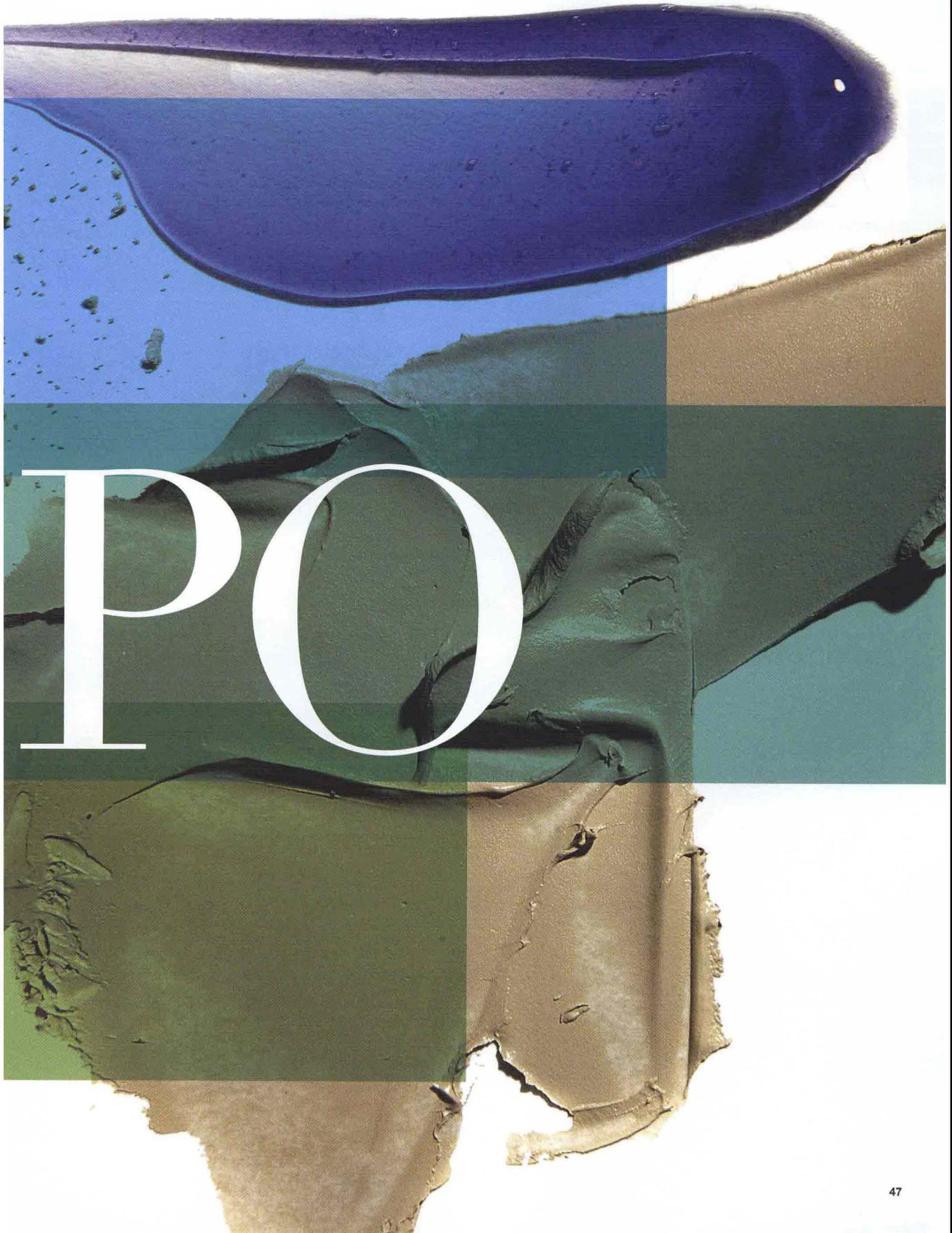


## BEAUTY PARADE

# VISO CORPO

*Diamo il via ai preparativi per l'estate. A partire dalla PELLE (per quella del viso vi abbiamo preparato 4 programmi su misura). E arriviamo al CORPO: skin therapy di stagione, un po' di fitness, massaggi e altre idee per essere felici in bikini.*



viso #1

# AL SOLE: COSÌ NON SBAGLI

*Hai la pelle sensibile, secca, normale o grassa? Volta pagina, trovi il programma giusto per prepararla all'estate.*

di Costanza La Volpe. Foto di Kenneth Willardt/Trunk Archive/Contrasto

**a** lzi la mano chi non ha voglia di prendere subito un po' di sole sul viso e di ritrovare finalmente un aspetto più sano e raggianti. Che i primi raggi sono ad alto rischio di scottature lo sapete già. E sapete anche che se vi bruciacciate adesso, quest'estate la pelle non sarà al massimo dello splendore (oltre al fatto che le scottature di oggi sono le rughe di domani). Ma il desiderio di sentirsi riscaldare il viso è forte, e anche la tentazione di rischiare. Non fatelo. Con l'aiuto della dermatologa **Magda Belmontesi** abbiamo messo a punto una specie di carta d'identità per ogni tipo di pelle, con tanti sì e no da seguire per arrivare all'estate con un aspetto da favola. E, soprattutto, pronte per i bagni di sole.



www.ecostampa.it

49

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

## Pelle sensibile

DELICATA E SOTTILE, SOGGETTA A IRRITAZIONI E ARROSSAMENTI, SI SCREPOLA FACILMENTE.

**SÌ** a detergenti e creme delicate, meglio se a base di acqua termale», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Sono ottimi gli idratanti da giorno con fattore di protezione integrato, da usare anche in città. Potete alternarli con lozioni a base di bioflavonoidi e vitamina C, che prevengono e attenuano gli arrossamenti e la couperose».

**NO** ai prodotti troppo ricchi di principi attivi: possono irritare ulteriormente la pelle. E controllate che non contengano agenti allergizzanti, come per esempio il nichel, perché possono provocare una dermatite. No anche a tonico e sapone a base di alcol, che assottigliano la barriera idrolipidica».

**SÌ** a maschere e impacchi decongestionanti a base di acqua termale. Scegliete formule lenitive, emollienti e idratanti, da utilizzare due volte alla settimana. Gli ingredienti chiave: malva, avena, miele, aloe e camomilla, che nutrono in profondità».

**SÌ** al sole, ma con qualche accortezza. Puntate su prodotti in latte o in crema, più adatti rispetto ai gel o agli oli, perché creano una barriera molto più solida per la cute. Il fattore di protezione: alto, meglio se Spf50+. Se usate l'autoabbronzante, controllate che abbia uno schermo Uv medio-alto».

**NO** a peeling e scrub in questa stagione: esfoliando lo strato superficiale della pelle, possono provocare arrossamenti. Per permettere il ricambio cellulare fate, ogni 15 giorni, una maschera all'argilla verde: tenetela in posa 10 minuti ed eliminatela con un asciugamano bagnato».

**SÌ** agli integratori alimentari a base di resveratrolo, un polifenolo estratto dall'uva che contrasta l'azione nociva dei radicali liberi e migliora la microcircolazione cutanea. Assumeteli seguendo le istruzioni riportate sulla confezione».

**➔ A tavola: red & orange fruit**  
Mirtilli, lamponi e fragole contro i rossori; gli agrumi ad azione rivitalizzante.

## Pelle secca

OPACA, RUVIDA, FRAGILE, TENDE A DESQUAMARSI IN SUPERFICIE E SOFFRE GLI AGENTI ESTERNI.

**SÌ** all'idratazione», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «D'estate la pelle secca si disidrata ulteriormente. Per ripristinare le sue riserve idriche, usate un siero con vitamina E: protegge la membrana cellulare dai radicali liberi, è un potente antiossidante e contrasta la disidratazione. Ricordatevi sempre di abbinare al siero una crema ricca e corposa dalla texture morbida, da fare assorbire con un massaggio vigoroso».

**NO** a scrub e peeling: indeboliscono la pelle secca che diventa ancora più sottile. Per permettere il ricambio cellulare, fate un gommage leggero, con microgranuli minuscoli, ogni dieci giorni e sempre sulla pelle bagnata. Dopo l'esfoliazione, fate sempre una maschera superidratante, che aiuta a riequilibrare il film idrolipidico cutaneo».

**SÌ** ai trattamenti che nutrono e ristrutturano i tessuti della pelle: fate, una volta alla settimana, una maschera a base di collagene. Risciacquate il viso con acqua tiepida, per evitare di disidrarvi».

**SÌ** ai solari in crema con Spf30. Potete sceglierli in versione colorata: offrono la massima protezione, senza farvi rinunciare a un naturale effetto abbronzato».

**SÌ** agli integratori a base di omega-3 e omega-6: ristrutturano a fondo la barriera cutanea che funge da protezione e trattiene acqua nei tessuti».

**➔ A tavola:**  
miele e...  
Yogurt, olio extravergine d'oliva e mandorle: presi ogni giorno, idratano a fondo e nutrono la pelle.

## Pelle normale

LISCIA E VELLUTATA, È PRIVA DI MACCHIE, PUNTI NERI E BRUFOLI. I PORI SONO APPENA VISIBILI.

**Sì** ai detergenti, ma differenziate la scelta dei prodotti rispetto all'orario in cui ne farete uso», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Al mattino usate una formula acquosa a base di acqua termale o di fiori, che rinfresca e dà luminosità; alla sera latte detergente e tonico leggermente alcolico per rimuovere impurità e trucco».

**Sì** ai sieri antiossidanti a base di estratti vegetali di broccolo e uva, che proteggono la pelle dalle aggressioni dei radicali liberi. Poi applicate una crema da giorno con filtro solare per aumentare la protezione dei tessuti cutanei».

**no** allo scrub più di una volta ogni dieci giorni, per non compromettere l'equilibrio della barriera cutanea e perdere così idratazione».

**Sì** alla maschera una volta alla settimana. Funzionano bene le formule a base di vitamina C, a triplice azione: favorisce la naturale produzione di collagene, migliora il tono e l'elasticità della pelle e rinforza le difese naturali dei tessuti».

**Sì** agli integratori. Sono ideali quelli a base di betacarotene, selenio e coenzima Q10, da assumere una settimana prima della partenza e da continuare a utilizzare per tutto il periodo in cui vi esporrete al sole. Il betacarotene offre una protezione contro la sensibilità della cute ai raggi ultravioletti; il selenio e il coenzima Q10, due potenti antiossidanti, contrastano l'azione nociva dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare, e rendono la pelle elastica, tonica e distesa».

## ➔ A tavola: menu bilanciato

*Fibre, carne bianca, pesce e tanta frutta e verdura. Tutti i giorni per tre mesi.*

## Pelle grassa

LUCIDA, OLEOSA, CON I PORI OSTRUITI, È CARATTERIZZATA DA ECCESSIVA PRODUZIONE DI SEBO.

**Sì** ai prodotti purificanti e lenitivi», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Usate ogni mattina un detergente in gel per rimuovere l'eccesso di sebo. Per quel che riguarda il trattamento quotidiano, sceglietelo in texture fluida. Va bene un'emulsione a base di acido ialuronico che idrata, tonifica e assicura un consistente contributo in acqua alla pelle».

**no** alle lozioni a contenuto alcolico perché, in realtà, la pelle grassa è delicata: se messa a contatto con sostanze aggressive, la ghiandola sebacea si irrita e comincia a produrre più sebo».

**Sì** alle creme a base di retinolo che, attraverso delle microesfoliazioni, levigano la grana cutanea e prevengono l'ostruzione dei pori. Ricordatevi però di utilizzarle fino a una settimana prima e dopo una settimana dall'esposizione solare, perché, se continuate il trattamento sotto l'azione dei raggi Uv, rischiate di scottarvi».

**Sì** allo scrub una volta alla settimana e un giorno prima di esporvi al sole: la pelle non sarà unta e l'abbronzatura sarà più uniforme e luminosa».

**Sì** alle maschere purificanti con argilla bianca; una ogni dieci giorni purifica la pelle, asciuga l'oleosità cutanea e rende il colorito radioso».

**no** ai solari in crema, perché ostruiscono i pori della pelle. Optate per le lozioni in gel oil free, molto più leggere e adatte alla cute grassa».

## ➔ A tavola: attente a...

*Limitate caffè, grassi animali, fritti, formaggi e dolci. Sì a cereali integrali, pesce, frutta, verdura e tè verde.*

corpo #1

# BODY SHAPING

*Ti presentiamo  
la nostra "happy  
guide", ovvero  
5 (+1) strategie  
per regalarti  
un corpo da  
urlo. Preparati  
a essere felice.  
Anche in bikini.*

di Sofia Viganò. Foto di Kenneth Willardt/Trunk Archive/Contrasto

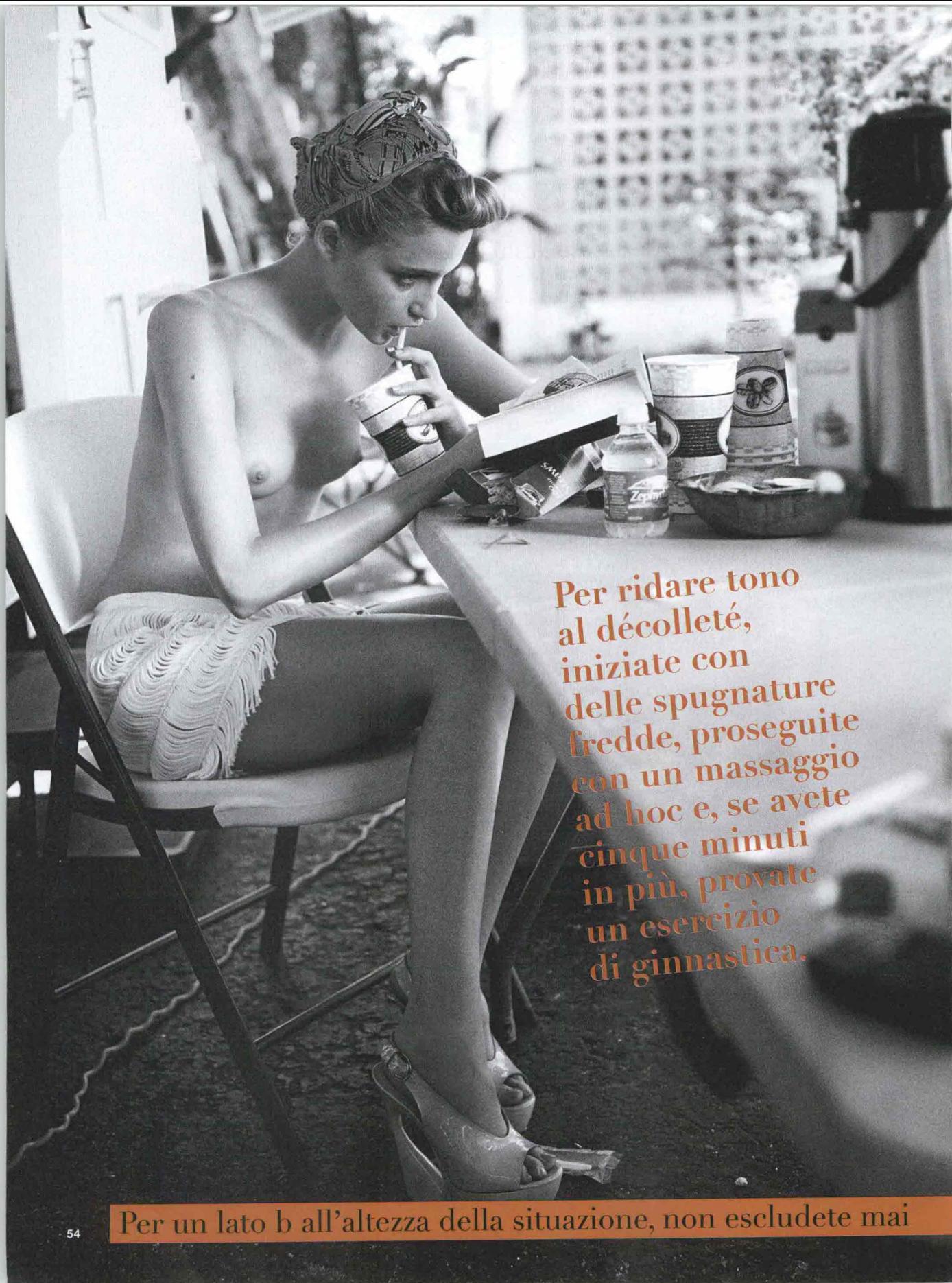
www.ecostampa.it

095256



**n**on c'è più tempo da perdere. L'estate è alle porte e, se serve, bisogna correre ai ripari. O, meglio, bisogna prepararsi a non averli più. Via cappotti, sciarpe e maglioni: è arrivato il momento di scoprirsi. Vi è venuta l'ansia solo a leggere? **Niente panico: rimettere in forma il corpo si può, l'importante è cominciare subito.**

Con l'aiuto degli esperti, abbiamo creato una piccola guida per farvi (ri)conquistare un fisico da portare in spiaggia. E se l'obiettivo è uno, le strategie sono cinque. Si parte con i segreti per una pelle perfetta da abbronzare al sole e si prosegue con tutti i trucchetti per rimettere in forma seno, lato b e gambe. Siete pronte?



Per ridare tono  
al décolleté,  
iniziate con  
delle spugnature  
fredde, proseguite  
con un massaggio  
ad hoc e, se avete  
cinque minuti  
in più, provate  
un esercizio  
di ginnastica.

Per un lato b all'altezza della situazione, non escludete mai

# 1. PREPARATI AL SOLE

L'abbronzatura perfetta, omogenea e a lunga durata, non si improvvisa: va studiata a tavolino. E con un po' di anticipo. Qualsiasi sia il vostro fototipo, la prima cosa da fare è esfoliare la pelle. «È un gesto importante, da ripetere una volta alla settimana, per tutto il tempo che precede l'esposizione al sole», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Lo scrub, infatti, asporta lo strato di cellule morte che si deposita sulla superficie cutanea. Prepara così la pelle a ricevere i raggi del sole e a trasformarli in un'abbronzatura perfetta, a bassissimo rischio di desquamazione. Dopo lo scrub, la strategia cambia a seconda che la carnagione sia chiara oppure olivastra. Nel primo caso serve il massimo dell'idratazione, per prevenire scottature ed eritemi tipici della pelle bianco-latte, soprattutto se secca e un po' trascurata. Quando invece la carnagione è scura, gli inestetismi da evitare sono macchie scure e discromie. Perciò, ogni mattina, o comunque ogni volta che uscite con un vestito scollato, applicate su spalle e décolleté la crema solare. Queste zone infatti sono quelle che tendono a macchiarsi di più.

Infine, è utile a tutte assumere integratori a base di betacarotene: è un ottimo antiossidante che regola la produzione di melanina, prevenendo sia l'eritema sia la comparsa delle macchie scure».

## 2. regalati un bikini body

Se sognate il due pezzi ma avete paura di sfigurare, non cedete alla tentazione del costume intero. Un corpo senza difetti non è indispensabile se si ha un buon portamento. Ci viene incontro il Pilates, la disciplina che insegna a sviluppare i muscoli di schiena e addominali, migliorando la postura. Abbiamo raccolto tre esercizi utili, che potete fare anche a casa.

● **Front Dive:** immaginate di avere un filo attacca-

to alla sommità del capo, che vi tira verso l'alto. A questo punto, incurvate la schiena in avanti molto lentamente e cercate di toccare il pavimento con le dita. Allungherete la colonna vertebrale.

● **Spine Twist:** sedetevi a terra e allargate le braccia tese verso l'esterno. Ruotate contemporaneamente torace, collo e testa prima da un lato, poi dall'altro. Ripetete l'esercizio 20 volte. Rinforzerete i muscoli delle spalle.

● **Half Roll and Twist:** sempre sedute a terra, contraete l'addome ed esercitate una leggera pressione con la pianta dei piedi sul pavimento. Portate le braccia in alto e allungatele verso le caviglie, così la spina dorsale si stende. Poi tornate alla posizione di partenza. Ripetete l'esercizio 10 volte. Stabilizzerete e rinforzerete gli addominali.

## 3. (ri)solleva il seno

D'estate, si sa, è sempre in mostra. E, se ha perso tono, in bikini non è il massimo. Per garantirvi un effetto push-up, cominciate a lavorarci adesso, tutti i giorni. «Prima della doccia, fate delle spugnature fredde tamponando il seno con un piccolo asciugamano pieno di cubetti di ghiaccio», dice Belmontesi. «Poi, dopo esservi lavate e asciugate, massaggiate il décolleté con un prodotto specifico. Il movimento giusto si esegue "disegnando" una esse con le mani tenute a conca. Ecco come fare: partite dal lato esterno del seno, passategli sotto, e salite fino alla spalla opposta. Ripetete anche al contrario, per un minuto».

Provate anche un esercizio di ginnastica isotonica (consiste nel fare sforzi di uguale intensità contro una resistenza): unite le mani in preghiera con i gomiti paralleli, spingete 10 volte i palmi con forza e poi rimanete in questa posizione per un minuto.

## 4. sposta il focus sul lato b

Che sia difficile da gestire non è certo una novità. Anche perché il sedere è in costante lotta con la

dalla vostra routine i fanghi: sono infallibili contro gli inestetismi.



Ricordate che il primo segreto per non sfigurare in bikini è

56

forza di gravità. Per non ritrovarsi però schiave del pareo, ecco una vera e propria terapia d'urto. «Si parte con il gommage, da fare ogni giorno sulla pelle asciutta, per levigare bene la pelle ruvida tipica di questa zona», spiega l'estetista Mariabruna Zorzi. «Se dovete anche eliminare la cosiddetta buccia d'arancia, dopo lo scrub applicate sempre un prodotto specifico». E se c'è qualche buchetto di cellulite? «A casa, la soluzione migliore è il fango termale: ricco di sale, minerali e alghe, riattiva il microcircolo, favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e, in più, aiuta a rassodare. Questo perché, in cosmetica, alla composizione naturale del fango vengono aggiunti estratti vegetali lipotonici e drenanti e oli essenziali stimolanti e tonificanti».

E per l'effetto push-up, bisogna fare un po' di fitness. Provate il power walking: consiste in una camminata di almeno mezz'ora a passo sostenuto. L'importante è controllare sempre la respirazione: ogni dieci minuti, fermatevi e cercate di parlare ad alta voce. Se non ci riuscite, sospendete la camminata per un minuto, prendete fiato e poi rimettetevi in marcia. Per conquistare un lato b "all'altezza", è sufficiente ripetere la camminata tre volte alla settimana.

## 5. MOSTRA LE GAMBE

«Prima di tutto, bisogna agire contro gonfiori e pesantezza, che interessano soprattutto ginocchia e caviglie», spiega Belmontesi. «Se non intervenite, infatti, la circolazione diventa più lenta: i tessuti non si ossigenano bene e si comincia a formare massa grassa su cosce e polpacci. *Iniziate a tavola, con una dieta povera di grassi e fritti: rendono il sangue più denso e ricco di tossine.*

Adesso passiamo all'azione: «Preparate un bagno di

acqua fredda (massimo 28 gradi) e aggiungete mezzo chilo di sale grosso», dice la dermatologa. «È un toccasana perché aiuta il drenaggio dei liquidi. Poi, per aumentare il potere benefico dell'acqua, stendetevi nella vasca colma e, con le gambe sollevate, muovete l'acqua per un minuto. Darete sprint alla circolazione e tonificherete muscoli e tessuti cutanei. **Poi passate all'automassaggio, da fare tutti i giorni, mentre applicate la crema.** Appoggiate il piede su una sedia e cominciate a sfregare le dita, una a una, per riattivare il microcircolo. Sfregate il collo del piede con le nocche delle mani, poi sfiorate delicatamente caviglie e polpacci. Procedete con un massaggio più energico su ginocchia e cosce, fino all'inguine».

Come rassodare le cosce? «Sedetevi a terra e abbracciate le gambe, portandole al petto; allungatele una alla volta senza toccare terra, poi riportatele in posizione. Ripetete cinque volte, alternando le gambe».

### PRENDI L'ESTATE DI PANCIA (PIATTA)

- Per rassodare l'addome, quando fate il bagno, regalatevi 5 minuti di (auto) idromassaggio homemade: muovete le braccia su e giù velocemente, davanti alla pancia, muovendo l'acqua. La pressione idrica avrà un'azione drenante.
- Cercate sempre di respirare coinvolgendo il diaframma e cioè "riempiendo" e "svuotando" d'aria l'addome. Terrete in esercizio i muscoli senza fare alcuno sforzo.
- Approfittate di ogni momento (anche quando siete alla scrivania) per contrarre e rilasciare gli addominali.

una buona postura. Per conquistarla, c'è un esercizio speciale.