

TUTTA COLPA DELLA FORZA DI GRAVITÀ. COMPLICI ETÀ E DIETE DRASTICHE, LA PELLE TENDE A CEDERE. MA SE PER RISVEGLIARE I MUSCOLI SERVE SOLO LA GYM, PER UN EFFETTO PUSH UP COMPLETO È VINCENTE UNA SINERGIA DI ABITUDINI E TRATTAMENTI AD HOC

«Il segreto è non soffermarsi su una sola strategia», dice il chirurgo plastico Federico Fiori. «Per esempio, un ciclo di massaggi non serve se non è affiancato da alimentazione specifica, fitness e cosmetici mirati». Si comincia a tavola: «Non esagerate con le proteine, ma scegliete quelle giuste», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Il pesce azzurro contiene omega 3 e 6 che nutrono i muscoli e idratano la pelle. Mentre la carne di tacchino apporta proteine, zinco, creatina, ferro e vitamine B12 e B6, ideali per il tono muscolare. Sì a mandorle e spinaci: le prime sono ricche di vitamina E, fibre, magnesio, fosforo. Gli altri apportano vitamina C e betacarotene che viene trasformato in vitamina A dall'organismo. Entrambi fanno bene a pelle e tessuti.

di **BARBARA BALLADORI**

IL TONO

foto **FABIO LEIDI**

GLAMOUR

BEAUTY

IN LINEA

304

APRILE

per
SAPERNE

di
più

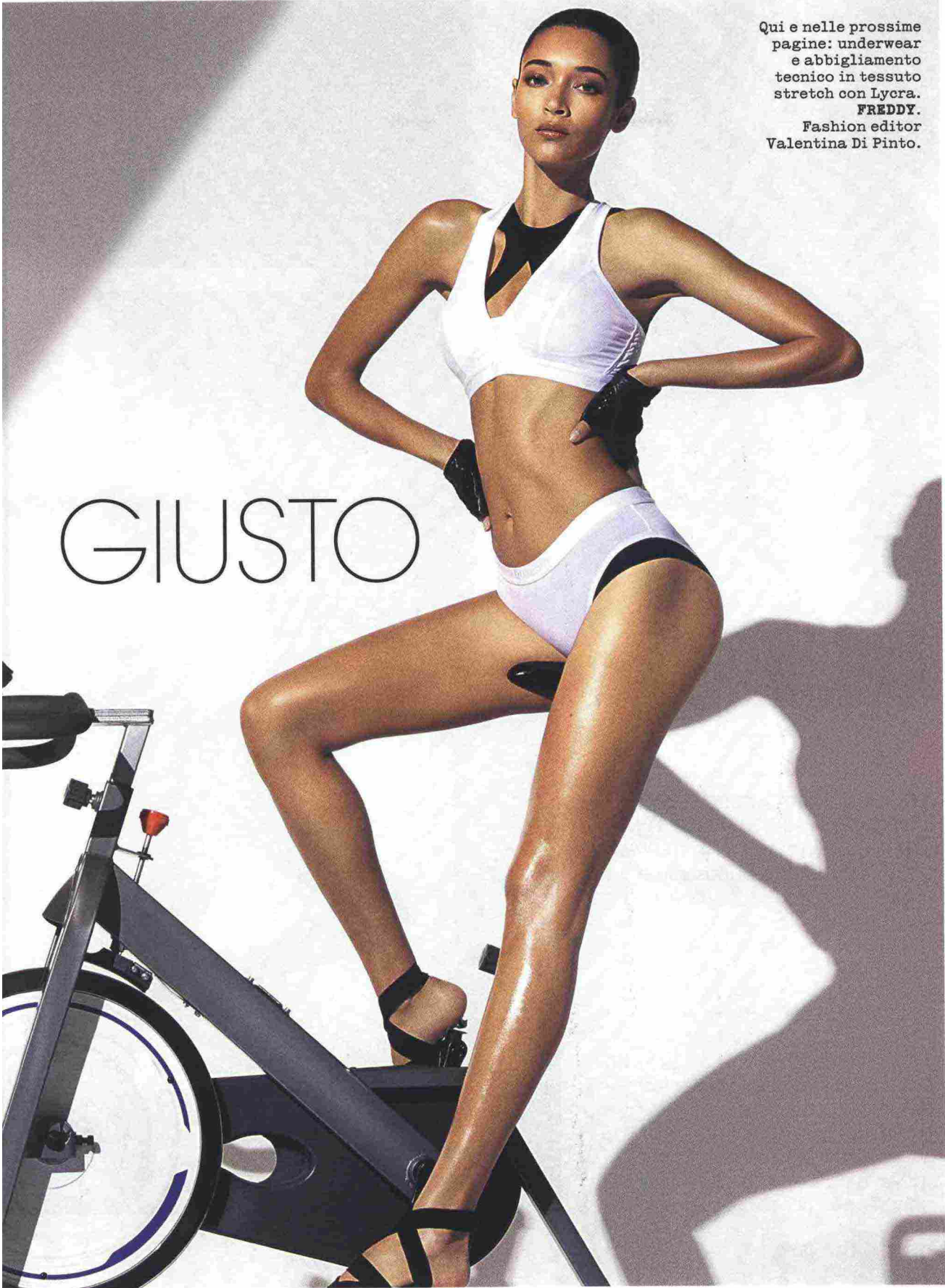
www.glamour.it

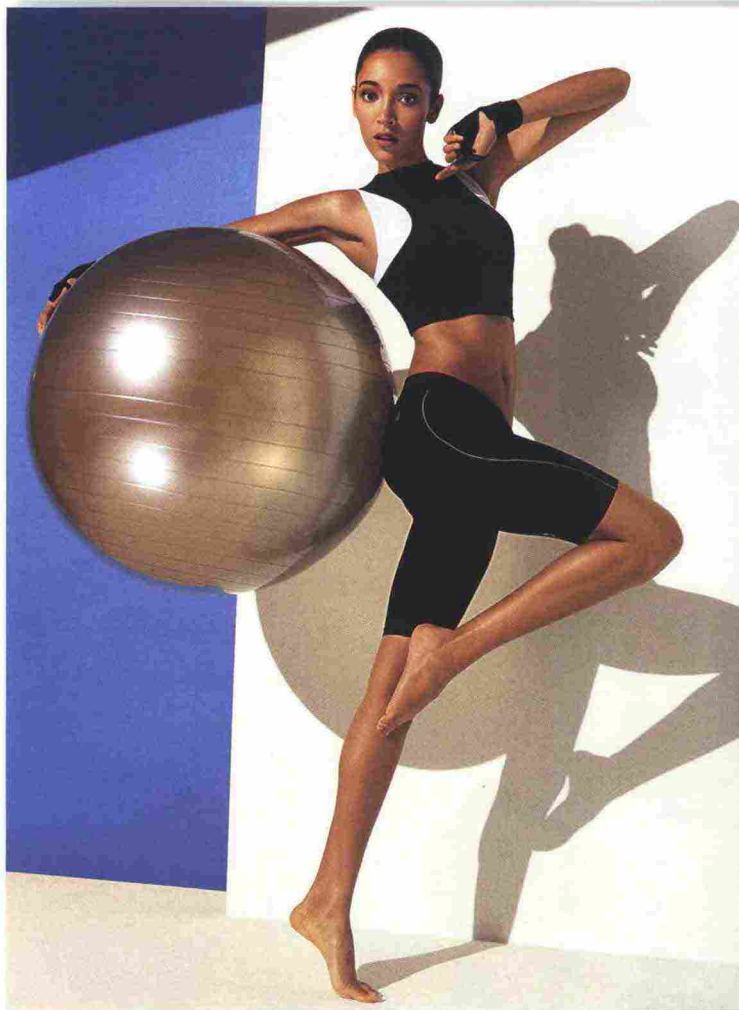
Qui e nelle prossime
pagine: underwear
e abbigliamento
tecnico in tessuto
stretch con Lycra.

FREDDY.

Fashion editor
Valentina Di Pinto.

GIUSTO

A full-page photograph of a woman with dark hair pulled back, wearing a white and black athletic top and shorts, and black gloves. She is standing on a stationary exercise bike, leaning forward with her hands on her hips. The background is a plain, light-colored wall with soft shadows.

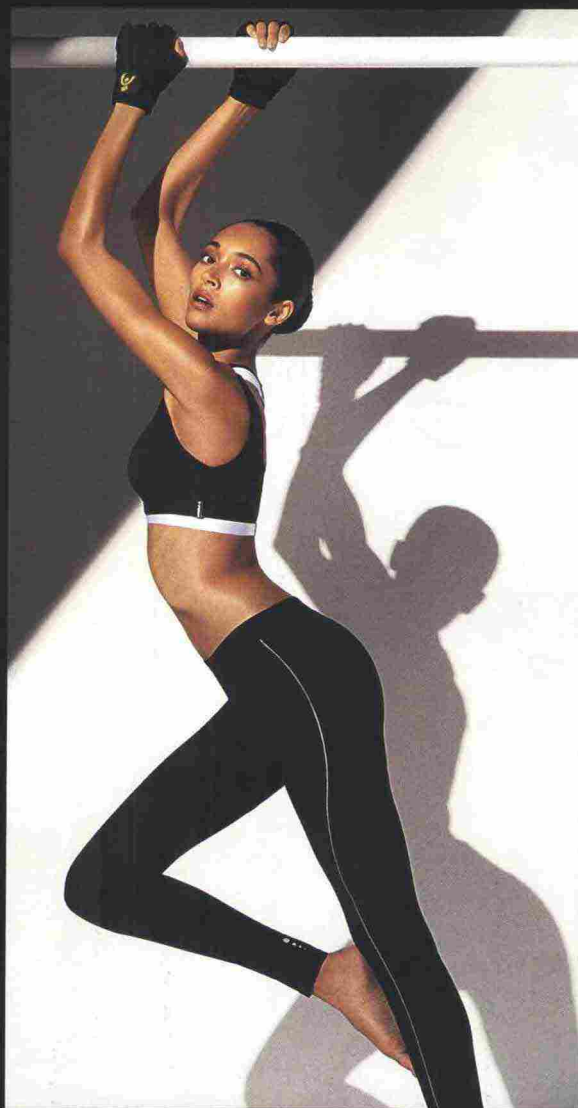


FITNESS TIME

SARÀ PROTAGONISTA AL PROSSIMO RIMINI WELLNESS (28-31 MAGGIO) MA NOI VE LO PRESENTIAMO IN ANTEPRIMA. Si chiama Clorè Effetto Burlesque e pare essere il meglio per definire il corpo. Abbina i movimenti, il mood e la musica del Burlesque con pilates, gag, functional training e body building. I benefici del Clorè sono molteplici: dal punto di vista fisico si hanno un rafforzamento dei tessuti connettivi, un miglioramento dell'apparato scheletrico e del sistema muscolare, un incremento della forza, della resistenza e dell'equilibrio. Dal punto di vista estetico, invece, favorisce la riduzione della massa grassa con il conseguente incremento della tonicità muscolare (www.cloreburlesque.it).

MASSAGGIO EFFETTO WOW

È L'ALCARELILAX E SI FA CON UNA SPECIALE SPAZZOLA CHE, PASSATA SU TUTTO IL CORPO CON MOVIMENTI SPECIFICI, A VOLTE COME UNA CAREZZA, ALTRE CON PIÙ ENERGIA, FAVORISCE LA TONIFICAZIONE MUSCOLARE. NON SOLO. DISINTOSSICA LA PELLE PURIFICANDOLA DA SCORIE E CELLULE MORTE E STIMOLA IL METABOLISMO. PER INFO: WWW.RELILAX.IT



LATO B: SORVEGLIATO SPECIALE

Mai sentito parlare del botulino per sollevare i glutei? La novità è recente: sono iniezioni che inibiscono la contrazione muscolare per mantenere il lato B tonico (www.studiodietologico.it).

GLAMOUR

BEAUTY

IN LINEA

306

APRILE

www.glamour.it

GLAMOUR PROMOTION

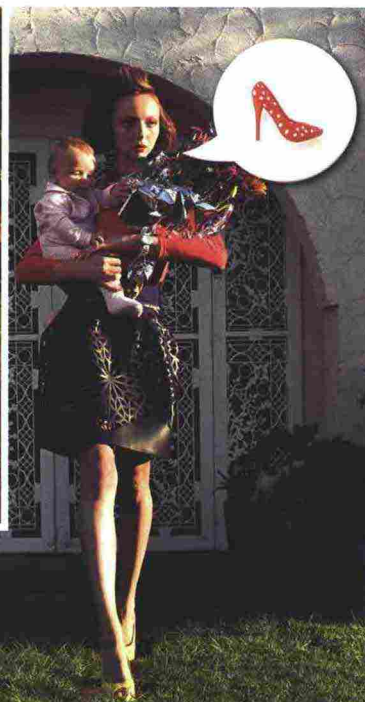
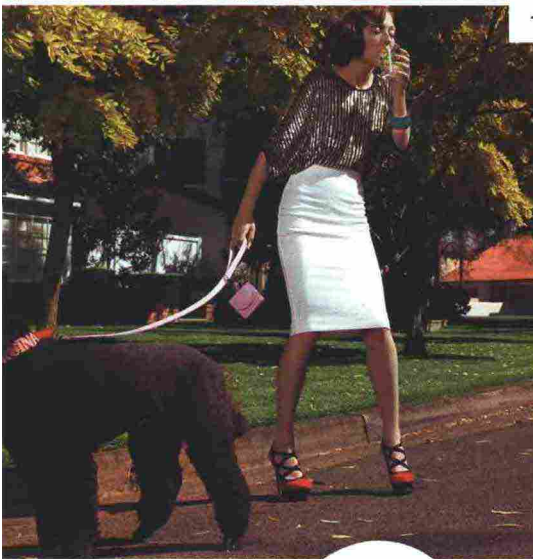


SUPER IDRATAZIONE, STOP ALLA STANCHEZZA, SOS IMPERFEZIONI: questi i plus della linea **IBUKI** di **SHISEIDO**

BENESSERE A 360°: appositamente formulata per le donne dalla vita frenetica e stressante, Ibuki è una linea di trattamenti per il viso che infonde nuova vitalità alla pelle. Otto specialità, dai detergenti fino al nuovo Multi Solution Gel, un pronto intervento che corregge rossori e imperfezioni (www.shiseido.it).



AAA cercasi IBUKI GIRL



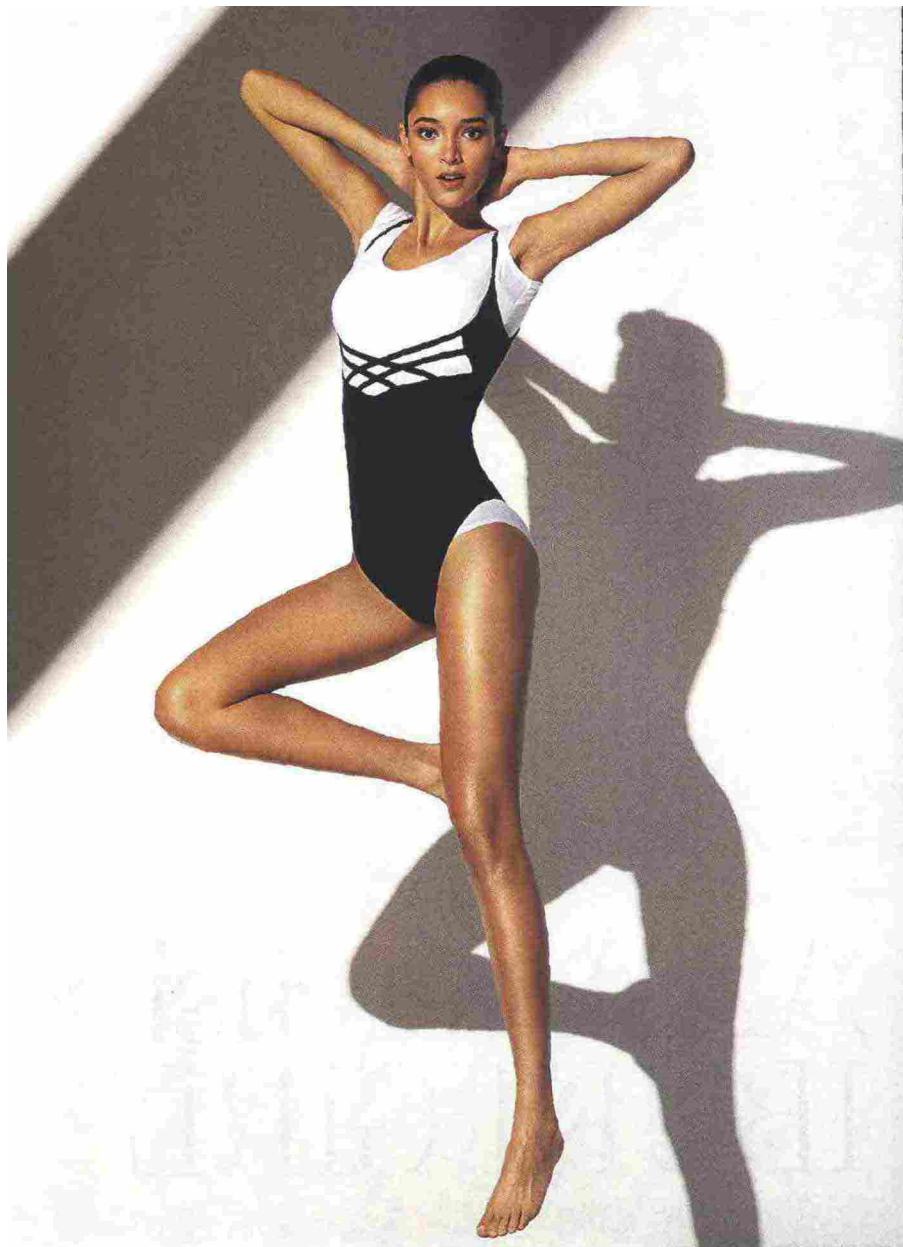
Posta il tuo selfie su ibukigirl.realtimetv.it e raccontaci la tua **#vitadadonne**



Vi chiederete: che cosa vuol dire essere un' **Ibuki Girl**? Essere donne sempre attive, sempre dinamiche, sempre connesse. Ovvero: sveglia presto, ufficio, shopping, pausa pranzo, jogging, parcheggio impossibile, scuole, aperitivi con le amiche, cene di lavoro. Certo, una vita impegnativa, ma se fosse facile lo farebbero anche gli uomini! Se ti riconosci in questa tipologia e vuoi diventare la prima Ibuki Girl di Shiseido vai su ibukigirl.realtimetv.it e raccontaci con un selfie la tua **#vitadadonne**. Nel frattempo, non rinunciare alla tua quotidianità super efficiente e dinamica. Alla tua pelle sotto stress ci pensa **Shiseido** con la linea **Ibuki**, che ti regala risultati sorprendenti, per farti apparire sempre in forma e pronta a tutto, ogni giorno.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256



OLI, CREME & CO.

AMINOACIDI ESSENZIALI, VITAMINE, FITOESTRATTI, NELLE FORMULE DELLA TECNO-COSMETICA TONIFICANTE. Se ben usate, le specialità per il corpo aiutano la pelle a meglio aderire al muscolo. Il rito giusto: olio sulla pelle bagnata dopo la doccia, creme giorno e sera da stendere con la tecnica del massaggio svedese, frizionate pizzicando la cute fino a quando si arrossa per favorire anche l'effetto detox.

LA MASCHERA SOS
Ideale per rassodare, compattare la pelle in tempi record. Si fa applicando argilla bianca (in erboristeria) su tutto il corpo, seno escluso. Si tiene in posa tutta la notte indossando un pigiama in puro cotone e si elimina la mattina dopo sotto la doccia con un leggero sfregamento.

FORMULE HI-TECH, SOLUZIONI SENZA NICKEL E TEXTURE POLISENSORIALI

DOPO LO STRESS DA SPORT
Natural Remedies Arnica 10% di Comfort Zone (€ 24,50): nella formula anche eucalipto e cannella, ideali dopo lo sport o in caso di affaticamento.



STOP ALLE SMAGLIATURE
Huile Tonic di Clarins (€ 48) 100% puri estratti di piante. Crema Elasticizzante Smagliature Defence Body di BioNike (€ 42,50): nickel-tested, ideale in gravidanza.



ENERGIA E COMFORT
Crema Elasticizzante Pelli Secche di Rilastil (€ 42), cicatrizzante. Olio Tonificante per il Corpo Italian Resort di Acqua di Parma Blu Mediterraneo (€ 57).



Grooming Alessandra Argenti @ WMM Management. Modella Daniela De Jesus @ Model. Si ringrazia Decathlon per l'inspiegatura