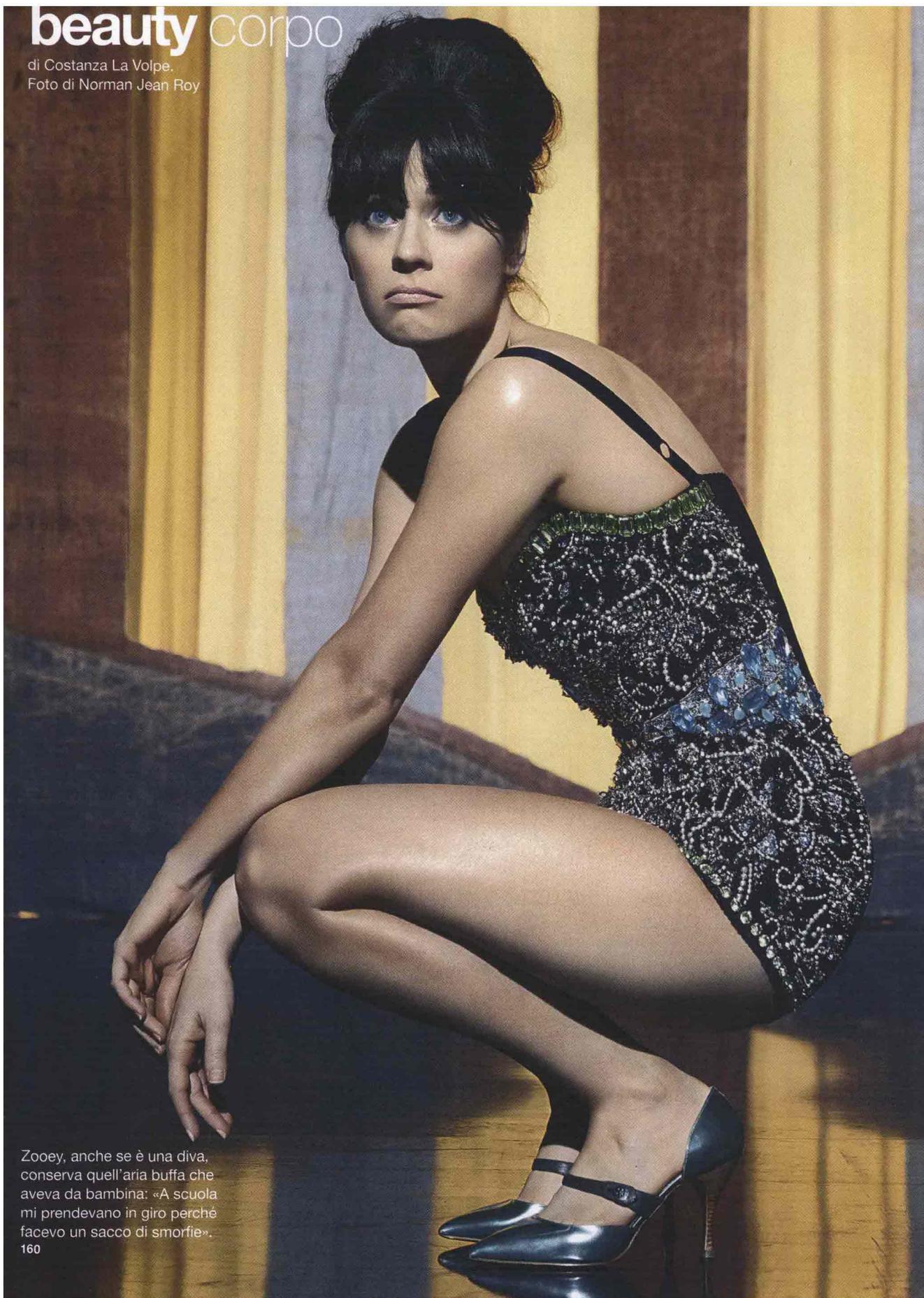


## beauty corpo

di Costanza La Volpe.  
Foto di Norman Jean Roy



Zoey, anche se è una diva, conserva quell'aria buffa che aveva da bambina: «A scuola mi prendevano in giro perché facevo un sacco di smorfie».

160

www.ecostampa.it

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

# uffa, ci risiamo col costume

Anche Zoey sembra preoccupata della solita prova dell'estate (intanto, continua a mangiare ma fa un sacco di gym). E voi? Ok, si torna in forma, ma questa volta senza stress.

## ★ special guest zoey deschanel

Porta la frangia da sempre («è il mio marchio di fabbrica», dice). Suona l'ukulele e, nel serial *New Girl*, è una donna che si riprende alla grande dopo la rottura con il fidanzato. In più, su Twitter (seguitela su @ZoeyDeschanel), pubblica di continuo sue foto very funny. Insomma, la trentaduenne protagonista di *(500) giorni insieme* ha tutte le caratteristiche per starci molto, ma molto, simpatica. Qui parla di body beauty, ma con ironia.

**Come ti mantieni in forma?**  
«Adoro fare jogging e poi, mi diverto con l'hula hoop! È fantastico per scolpire gli addominali e per assottigliare il punto vita».

**Ogni quanto ti alleni?**  
«Un'ora al giorno, ma l'importante è che sia in compagnia di un'amica: altrimenti mi annoio».

**Ti metti mai a dieta?**  
«Io ci provo ogni anno, prima delle vacanze. Ma proprio non ci riesco. Mangiare mi piace da pazzi e adoro i dolci. Niente da fare: la dieta non fa per me».

**Come curi la pelle del corpo?**  
«Per mantenerla tonica, uso solo prodotti con oli naturali. Vi consiglio il mio preferito: è a base di melograno, profumatissimo».

## e se noi cominciassimo a non credere nei miracoli?

Ormai si sa: **una crema, da sola, non fa dimagrire né toglie la cellulite.** E nemmeno un mese di ginnastica e dieta strong, né un ciclo di massaggi o di iniezioni di mesoterapia servono a molto, se poi smettete di farli per il resto dell'anno. Perciò, se ora state provando il bikini davanti allo specchio e, come ogni anno, scoprite che non vi sta bene, fate due cose: primo, non sognate di diventare una pin-up entro l'estate. Secondo, **imparate a migliorare il vostro corpo, rispettandolo.** Con l'aiuto degli esperti, vi diamo tre programmi (a seconda delle esigenze) da seguire per tre mesi. Iniziate subito.



Zoey è golosa: «Ma ho imparato a non mangiare durante le interviste», dice, mentre chiede latte e miele.

## programma 1: salva la pelle

Che dovete cominciare dallo scrub, lo sapete. «La novità è che funziona meglio se fatto a pelle asciutta, tutti i giorni», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «**Oltre a eliminare le cellule morte, lo sfregamento dei granuli offre un massaggio che riattiva il microcircolo:** drena i liquidi e attenua la buccia d'arancia».

### LO SCRUB COME IN BEAUTY FARM

**Una volta alla settimana, fate un'esfoliazione più strong:** «Intiepidite un vasetto di miele a bagnomaria e aggiungete due cucchiari di sale o zucchero di canna», spiega Patrizia Bortolin, direttore Spa Vair-Borgo Egnazia, in Puglia ([www.borgoegnazia.com](http://www.borgoegnazia.com)). «Sfregate il mix sul corpo ed eliminatelo sotto la doccia. Completate stendendo un olio a base di oliva».

### L'IMPACCO RIVITALIZZANTE

«Avete scelto la crema giusta per voi? «Per aumentarne l'efficacia, una volta alla settimana stendetene uno strato spesso sul corpo e indossate il pantalone-sauna, in vendita al supermercato», dice Mariabruna Zorzi, titolare del Mariabruna Beauty a Brescia (info: [www.mariabrunabeauty.it](http://www.mariabrunabeauty.it)). «Mettete una tuta e tenete in posa due ore: **a contatto con la pelle e potenziata con il calore, la crema svolge un'azione drenante e ossigenante.** E, in più, la rende liscia come velluto».

### Attenua la buccia d'arancia

Linea Profilo Scrub al Sale e Olio, Vagheggi Phytocosmetici (€51,50, nei centri estetici).



### Idrata e dà elasticità

Dior Svelte Crème Confort Créatrice de Fermeté, Dior (€50,17, in profumeria).



### Leviga e ricompatta i tessuti cutanei

Lift Effect Corpo Anti-Age, Somatoline Cosmetic (€46, in farmacia).



**Nutre e rivitalizza la pelle arida** Nutrix Royal Body Baume, Lancôme (€40, in profumeria).

## programma 2: un corpo push-up



«Uso l'olio-corpo anche per idratare il viso», dice Zoey.

La forza di gravità è spietata. E se la pelle tende verso il basso, non dipende solo dall'età ma anche da diete sbagliate e poco sport. Se pensate che ci vorrebbe uno sculpting chirurgico, sappiate che è un intervento invasivo, doloroso e non definitivo: con gli anni la pelle cede comunque. Procedete in modo più sano.

### RASSODARE A TAVOLA

«Il tono dei tessuti è stimolato dalle proteine animali», dice la nutrizionista Simona Ferrari. «Carne, pesce e uova si alternano al pasto di mezzogiorno, affiancati da verdure a foglia verde e agrumi: sono ricchi di



**Tonifica e rende la pelle vellutata**  
Pure&Natural  
Crema Rassodante,  
Nivea (€11,07,  
al supermercato).

**Mentre esfoliano, rassodano la pelle**  
Targeted Smoothing  
Body Gloves, Sephora  
(€26,90, da Sephora).

vitamina C, che favorisce la formazione di collagene. **La sera, per non appesantire il fegato, puntate sulle proteine vegetali:** legumi e cereali che, cucinati come zuppe, sono ottimi e saziano».

### L'HOME FITNESS CHE FUNZIONA

«Bisogna lavorare sui muscoli piccoli», dice Tracy Anderson, personal trainer di Gwyneth Paltrow. «Sono quelli che, se rinforzati, sostengono le masse muscolari più grandi e **il corpo risulta più armonico anziché voluminoso**. Fate così: mettetevi su un tappetino a gattini, sollevate indietro una gamba piegata e ripetete lo stesso movimento questa volta con la gamba tesa. Poi, slanciatela di lato, sempre tesa, e sollevatela più che potete. Ripetete questa sequenza da 50 a 100 volte con entrambe le gambe, tutti i giorni».

### IL MASSAGGIO GIUSTO

«Prima di mettere la crema, sfiorate la pelle con oli essenziali di timo e ginepro, che riattivano la circolazione periferica», dice Zorzi. «Applicate la crema su cosce, glutei e pancia massaggiando la pelle come se steste impastando. Per braccia e pettorali, procedete con movimenti circolari dal basso verso l'alto».

### IL LASER PER I CEDIMENTI IMPORTANTI

«Emettendo calore ed energia, **questo laser favorisce il ricompattarsi della pelle, che viene messa in tensione e diventa più tonica**», spiega il chirurgo plastico Federico Fiori ([www.studiodietologico.it](http://www.studiodietologico.it)). «Si fa in una seduta, in anestesia locale. Il costo dipende dall'ampiezza della zona da trattare».



**Simula il lifting**  
Sisleya Concentré  
Anti-Age Fermeté  
Corps, Sisley (€316,  
in profumeria).



**Ridefinisce le curve**  
Amande Crème  
Allégée, L'Occitane  
(€38, nei  
monomarca).



**Tonifica e rigenera**  
Brazil Crema  
Antigravità,  
Bottega Verde  
(€27,90,  
nei monomarca).



**Rassoda e ha un effetto anticedimenti**  
Firm Corrector,  
Biotherm (€42,  
in profumeria).

## programma 3: perdi qualche centimetro (fattelo bastare)



Zoey: «I miracoli non esistono: devi fare gym!».

«Per attenuare la cellulite non esiste una formula universale, come una dieta o una liposuzione valida per tutte», spiega il chirurgo plastico Federico Fiori. «Dopo numerosi test fatti su migliaia di donne con cellulite diversa (con cuscinetti, ritenzione idrica o causata da sovrappeso), sappiamo che la strategia più efficace è il sistema multilivello: abbinare più interventi mirati che funzionano per ogni tipo di cellulite».

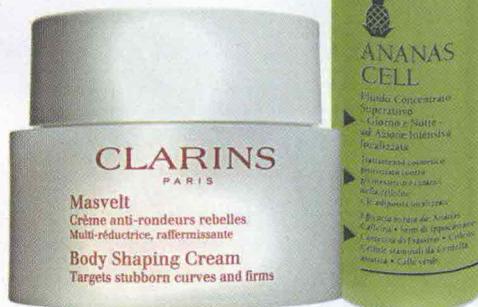
### LA TALASSOTERAPIA SI FA A CASA

«Scegliete prodotti a base di sale, iodio e alghe, snellenti e tonificanti. Si ai fanghi: drenando, ossigenano le cellule adipose. Teneteli in posa 20 minuti, sciacquate e passate il guanto di crine per levigare la buccia d'arancia, poi applicate la crema specifica con un massaggio vigoroso dal basso verso l'alto».

### CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE

«Evitate gli alimenti che aumentano l'indice glicemico», dice la nutrizionista Simona Ferrari. «Rischiano

**Attenua cellulite e adipe**  
Ananas Cell Fluido Concentrato Superattivo, L'Erbolario (€25, in farmacia ed erboristeria).



**Aiuta a snellire, rassodare e levigare gli accumuli di grasso localizzato**  
Masvelt Crème Anti-Rondeurs Rebelles, Clarins (€48,40, in profumeria).

di fare comparire la cellulite anche se il peso è stabile. Evitate grano e piselli e, tra le verdure, preferite asparagi, broccoli o fagiolini. Si a carne e pesce, che stimolano il consumo dei grassi, e alla pasta integrale: prolunga il tempo di digestione, facendo smaltire calorie».

### L'ATTIVITÀ FISICA È BASILARE

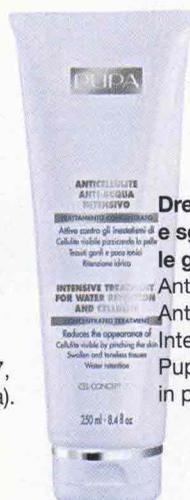
«Nuoto e aquagym (mezz'ora tre volte alla settimana) combattono la ritenzione», dice il medico sportivo Mario Dragani. «Il **footing** (un'ora tre volte alla settimana) aiuta a bruciare massa grassa».



**Snellisce e tonifica la pancia**  
Destock Ventre/Stomach, Vichy (€27,22, in farmacia).



**Ha azione urto sugli accumuli di cellulite**  
Body-Slim Sérum, Lierac (€37, in farmacia).



**Drena i liquidi e sgonfia le gambe**  
Anti-Acqua Intensivo, Pupa (€46, in profumeria).



**Simula la pressoterapia**  
Trattamento Snellente Rimodellante Corpo, Collistar (€47, in profumeria).