



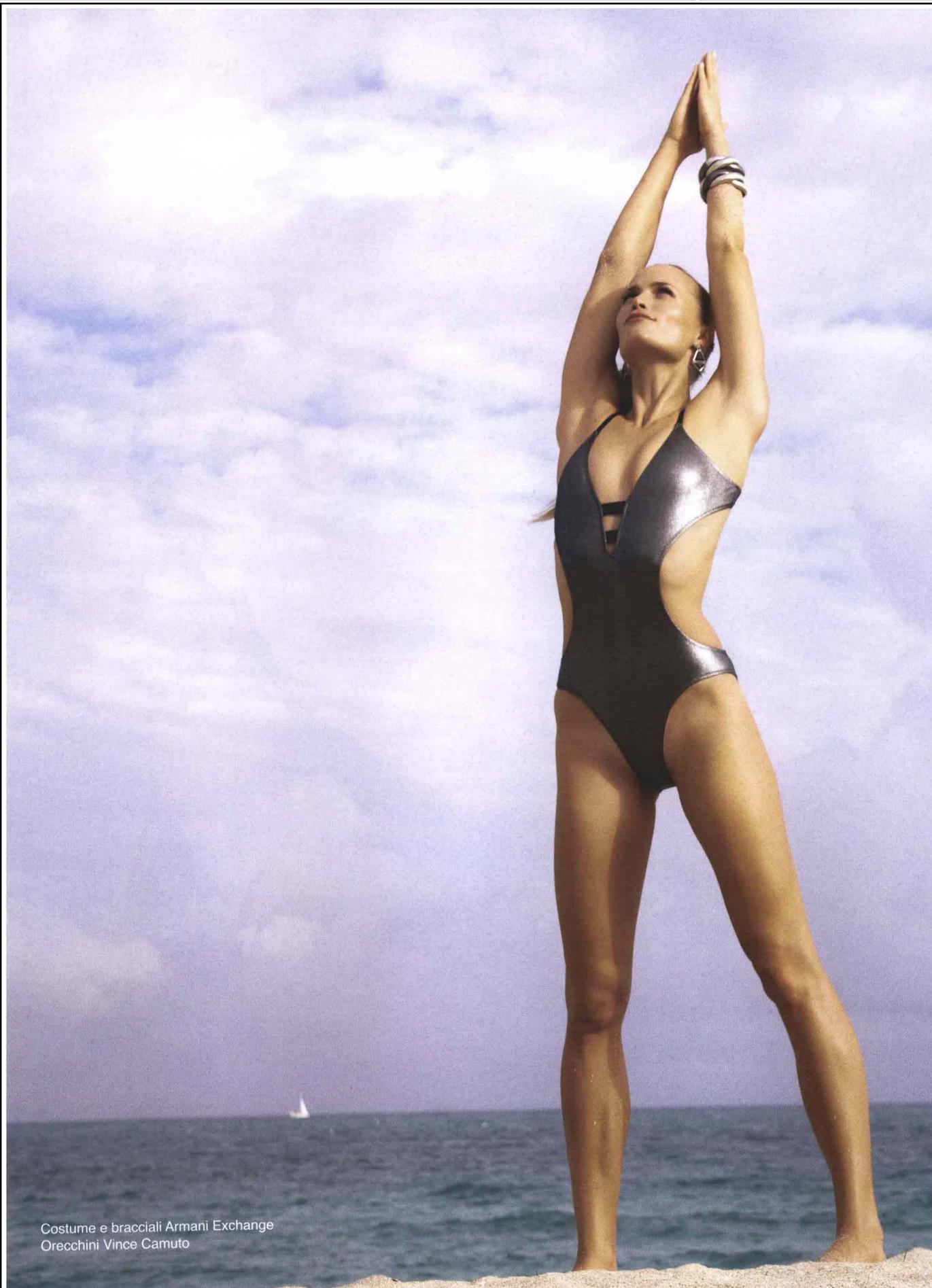
Speciale
CORPO

Costume Ralph Lauren, Catena Tasha,
Bracciale argento BCBG, Orecchini a borchia Charter Club

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Costume e bracciali Armani Exchange
Orecchini Vince Camuto

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ENFOTRAME

Si avvicina la prova costume e non possiamo affrontare nemmeno quella...bermuda? È giunto il momento di scrollarsi il grigiore di dosso e affrontare seriamente una remise en forme come si deve. Partendo dalla pelle. Ecco i consigli di Magda Belmontesi, uno dei migliori specialisti in dermatologia, e Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica

photography: Greg Hinsdale @MKS-Milano
 model: Jidou Dejong : Ford Models / Miami
 stylist: Jennifer Gilbert
 hair & make-up: Jennifer Cruz
www.creativemanagementmc2.com

Costume VIX



www.ecostampa.it

66 BEAUTÉ EXTRAORDINAIRE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256



Aria aperta e un'irrefrenabile voglia di sole. Di lasciarsi dietro le spalle l'umidità invernale. È il sogno di ogni inizio primavera. Ma al risveglio, la temuta prova specchio. Occhi segnati dalle fatiche. Pelle provata dal freddo. Un corpo che fatica a rispondere alla voglia di vitalità. Che fare? Comincia a respirare. Fallo di nuovo. E concediti qualche "coccola" speciale. Inizia dalla pelle. Fai respirare anche lei. «Per liberarsi dal grigiore invernale serve innanzitutto incitare il ricambio cellulare. In questi casi un peeling è quello che serve. I più utilizzati sono con acido glicolico, sostanza di origine vegetale estratta dalla canna da zucchero, o con acido salicilico, ideale su pelli grasse, con comedoni e piccoli foruncoli», spiega Magda Belmontesi, specialista in dermatologia a Milano e Vigevano (www.pelleedintorni.it). «Per zone delicate come contorno occhi e labbra ci sono degli esfolianti specifici, ad esempio con una bassa percentuale di acido tricloroacetico, che nel derma stimola la formazione di nuovo collagene, e acido lattico che, come gli alfa-idrossiacidi, esfolia promuovendo la rimozione della melanina. Importante, poi, è la cura domiciliare, con creme con una protezione ad ampio spettro, soprattutto anti-UVA, i raggi che nel profondo danneggiano le strutture cutanee di sostegno. Ideali anche quelle che prevengono la comparsa di macchie e ricche di antiossidanti, per aiutare le difese contro l'inquinamento», consiglia la dermatologa. Al corpo sicuramente giova un po' di attività fisica, come ad esempio una passeggiata a piedi o in bici. «Utili per riattivare la circolazione, tonificare i tessuti e favorire lo smaltimento dei grassi, purché l'attività duri almeno quarantacinque minuti, dato che nei primi trenta il corpo brucia gli zuccheri presenti nel sangue, soltanto dopo i grassi», afferma Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia Medica, medico estetico a Milano e Formia (www.mariagabrielladirusso.it).

«Se l'obiettivo è perdere qualche chilo di troppo, possono giovare le diete iperproteiche. Che, però, non devono sbilanciare troppo il metabolismo, incorrendo nel rischio della chetosi, causa di mal di testa, nausea e stanchezza. Una "dieta del benessere", invece, deve permettere una perdita di peso senza rischi per la salute, consentendo di frazionare l'assunzione di proteine, anche sotto forma di integratori, ed evitare di essere troppo rigida, per poter riprendere uno stile normale almeno un paio di giorni la settimana. Un regime ottimale come quello Protiplus Metodo 3.2.2, che prevede tre pasti e due spuntini al giorno, secondo tre fasi specifiche nell'arco della settimana: tre giorni intensivi, due progressivi e infine due di pre-equilibrio. In sostanza è una dieta ipocalorica e iperproteica, con pochi grassi saturi e carboidrati, a basso indice glicemico, però ricca in fibre, vitamine e minerali. In qualsiasi dieta, comunque, non devono mancare micronutrienti detossinanti e antiossidanti come i bioflavonoidi (vite rossa, rutina, meliloto) protettori del sistema venoso ed antinfiammatori naturali (betulla, ananas). Infine vitamina C ed E, che rispettivamente migliorano l'organizzazione del collagene nel derma e proteggono i lipidi delle membrane cellulari, aiutando a limitare la formazione di smagliature». E in caso di cellulite e cusciniti? «I trattamenti vanno calibrati a seconda dell'entità degli inestetismi. In caso di rilassamento dei tessuti e accumulo di grasso, è sicuramente utile la carbossiterapia: microiniezioni di anidride carbonica medicale, in forma gassosa, che ripristinano il corretto flusso di sangue nei tessuti asfittici e incentivano la lipolisi nei tessuti. Per potenziarne effetto, si può associare un'integrazione con aminoacidi che, incentivando la produzione di collagene, aumentano lo spessore del derma. Utile anche il lipomassage, che sfrutta la stimolazione meccanica e un sistema di aspirazione in grado di agire sulla pelle a più livelli. L'ultima generazione (Cellu M6) ha un nuovo manipolo che raddoppia la resa del trattamento sugli accumuli resistenti di glutei, cosce e culotte de cheval, e migliora il drenaggio venoso e linfatico».

(interviste di Paola Pontarollo)



Reebok Crossfit - Lo sport del fitness

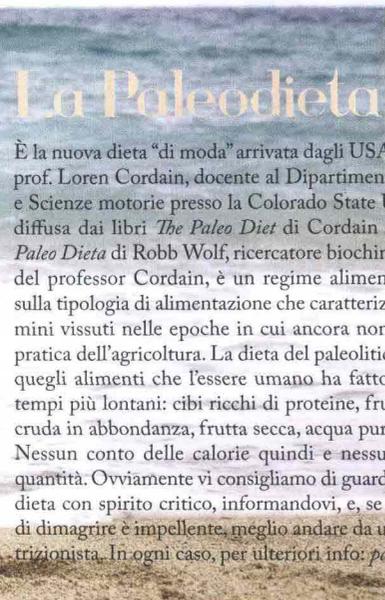
Partita dagli USA la nuova disciplina è arrivata anche in Italia dove ha sempre più numerosi adepti. Il CrossFit non è un semplice programma di allenamento ma uno stile di vita, che unisce fitness e sana alimentazione. A Milano apre un nuovo flagship box

Arriva un nuovo CrossFit flagship "box" in Italia - come si chiamano le palestre dove si pratica questa disciplina. Reebok CrossFit Officine sarà in Via Tertulliano, 70 a Milano. Ideato da Greg Glassman negli anni Settanta, a Santa Cruz, California, il CrossFit® si concentra su movimenti costanti e funzionali ad alta intensità, al fine di raggiungere una completa attività di fitness. Gli allenamenti possono essere affrontati a qualunque età o livello di esperienza e ovunque - in garage, a casa, al parco o a scuola - ma spesso viene fatto nelle palestre affiliate CrossFit®, chiamate "box". Più che un semplice programma di allenamento può essere considerato uno stile di vita, e l'unità della community CrossFit® è sicuramente il fattore più importante: i crossfitters infatti possono postare i loro risultati online o su una lavagna all'interno dei loro box, aggiornando i loro progressi, condividendo l'esperienza e raggiungendo i propri obiettivi. Il CrossFit® incoraggia le persone a lavorare sulle proprie debolezze e allo stesso tempo sulla propria potenza. Fuori dal box, il CrossFit® viene abbinato a una dieta bilanciata per ottimizzare le performance, la salute e il benessere, poiché è fondamentale che alla base del fitness ci sia una sana alimentazione. Nel 2010 Reebok diventa partner ufficiale, partendo dall'obiettivo comune di portare le persone a vivere in modo "fit". Reebok ha aperto il suo primo Reebok CrossFit® box per i suoi dipendenti nella sede di Canton, USA, nel settembre 2010, diventando parte di un network globale di palestre CrossFit. Per maggiori informazioni sui programmi di allenamento CrossFit, visitate www.crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html

Viva le tue curve! Paula di Pierre Dukan

Dopo il successo della discutibile dieta Dukan, torna il medico nutrizionista che ha ribaltato la vista di tante donne e tanti uomini, con un libro forse provocatorio, forse frutto di un'abile strategia di comunicazione: *Ama le tue Curve* (perling&kupfer, 224 pp € 16). Nessun programma alimentare ma un messaggio al cuore delle donne, un grido d'allarme, un appello contro la magrezza a tutti i costi. Condizionate da moda e falsi miti, tantissime donne - anche molto giovani - si ritrovano ossessionate dal proprio aspetto fisico, in perenne affanno per perdere chili, convinte che sia questa la chiave della bellezza e della felicità. La bellezza non è magrezza. La bellezza è armonia, linee sinuose, forme dolci e morbide che rassicurano e intrigano. Arte e antropologia lo dimostrano. Donne, implora Dukan, riprendetevi la libertà di essere belle e felici!

La dieta del Paleolitico o l'ultimo libro di Pierre Dukan? L'importante è avere spirito critico e se si vuole dimagrire, consultare uno specialista



È la nuova dieta "di moda" arrivata dagli USA. Ideata dal prof. Loren Cordain, docente al Dipartimento di Salute e Scienze motorie presso la Colorado State University e diffusa dai libri *The Paleo Diet* di Cordain stesso e *La Paleo Dieta* di Robb Wolf, ricercatore biochimico, allievo del professor Cordain, è un regime alimentare basato sulla tipologia di alimentazione che caratterizzava gli uomini vissuti nelle epoche in cui ancora non esisteva la pratica dell'agricoltura. La dieta del paleolitico si basa su quegli alimenti che l'essere umano ha fatto propri dai tempi più lontani: cibi ricchi di proteine, frutta/verdura cruda in abbondanza, frutta secca, acqua pura e alcalina. Nessun conto delle calorie quindi e nessun limite di quantità. Ovviamente vi consigliamo di guardare a questa dieta con spirito critico, informandovi, e, se la necessità di dimagrire è impellente, meglio andare da un bravo nutrizionista. In ogni caso, per ulteriori info: paleodiet.it

In arrivo una nuova disciplina sportiva che conquisterà le più competitive: il CrossFit, un allenamento a 360° per scolpire il proprio corpo a suon di addominali e piegamenti

UN COACH IN TUBO: SISLEY CELLULI-PRO

Per la prima volta un attivo vegetale, l'estratto peptidico di Riso, esclusivo Sisley, è in grado di stimolare il consumo di energia come quando si fa sport, riducendo di conseguenza lo stoccaggio dei grassi. Favorendo il fenomeno del consumo d'energia che avviene durante l'attività fisica, questo estratto vegetale frena la lipogenesi e l'adipogenesi agendo come un "coach" anti-cellulite. La qualità della pelle e il suo aspetto guadagnano in elasticità e compattezza. La grana è affinata, la pelle appare morbida, levigata e notevolmente più bella (200 ml € 145).



La lipo intelligente

«La smartlipo, a differenza della liposuzione, non comporta un intervento chirurgico vero e proprio e ha dei tempi di recupero molto ridotti», spiega Patrizia Gilardino, chirurgo estetico di Milano. «Si rivela utile per rimuovere concentrazioni di adipe localizzate, ad esempio su cosce, pancia, ginocchia e anche sul viso, per il doppio mento». È quindi una tecnica poco invasiva, indicata per eliminare le *culotte de cheval*, quei cuscinetti che si formano tra gluteo e coscia, e per ridurre la "pancetta". «La smartlipo di ultima generazione è un'evoluzione della tradizionale laserlipolisi - spiega Gilardino - alla base c'è sempre la tecnologia laser, ma sono utilizzate delle micro cannule più sottili, che comportano minori traumi e tempi di recupero più rapidi, oltre ad una migliore uniformità dell'intervento». Il trattamento prevede l'uso di un laser: l'energia prodotta "scalda" la pelle dall'interno ed elimina il tessuto adiposo in eccesso, ma stimola anche la produzione di collagene, quindi un ringiovanimento della cute. L'intervento si esegue in ambulatorio in anestesia locale, una seduta dura circa un'ora e il paziente può tornare subito al lavoro. «Unico accorgimento: tenere in compressione l'area trattata per un paio di settimane per armonizzare il risultato». Il costo parte da 700 €. Info: www.gilardinochirurgiaestetica.eu

UN CORPO PERFETTO!

Valmont - Body Time Control

Un programma intensivo snellente e rassodante che comprende D.Solution Booster e C.Curve Shaper. Il primo è un concentrato attivatore snellente in cui sono riuniti i migliori principi attivi della cosmetica per quattro azioni in un gel dall'altissima penetrazione: brucia-grassi, drenante, anti-accumulo, di regressione (100 ml € 195). C.Curve Shaper, un balsamo rassodante, corregge la tonicità della pelle, trattando le cause della perdita di tono dovute a dimagrimento e passare del tempo. Quattro anche le sue azioni: di regressione, rassodante, anti-accumulo e anti-invecchiamento (200 ml € 256).

Lierac - Body-Slim Drainage e Body-Slim Destock Notte

Due prodotti creati per modellare la silhouette. Drainage, è un olio bifasico da agitare prima dell'uso, drenante, dosato al 10% di attivi vegetali per una doppia efficacia anti-cellulite e anti ritenzione idrica. Liscia i cuscinetti adiposi grazie all'estratto di bacche rosa che hanno un'azione lipolitica e

combatte la ritenzione grazie a estratti vegetali come vite rossa, empetro nero, ribes nero, mirtillo rosso, melograno e pungitopo. Adatto anche alle donne in gravidanza (100 ml € 29). Si può associare a Destock Notte, un concentrato snellente che combatte l'aspetto della cellulite tenace ed elimina gli accumuli di grasso mentre il corpo si riposa massimizzando l'efficacia dei trattamenti. La caffeina incapsulata con la tecnologia "micropatch" viene rilasciata durante tutta la notte mentre un complesso brevettato composto da tre attivi (salice bianco, fior di loto e un peptide biotecnologico) chiamato WTB System trasforma gli adipociti da bianchi (che stoccano i grassi) a bruni (che li bruciano) (200 ml € 39,90).

Lancôme - Nutrix Rodial Body

Un latte corpo ultra nutriente, riparatore intenso, in cui l'esclusivo principio attivo Royal Lipidum™, ricco di pappa reale e oli vegetali, ripara, nutre e dona elasticità alle pelli più secche. Penetra istantaneamente donando comfort immediato, idrata per 24 ore e il fresco profumo regala una piacevole



sensazione di benessere. La pelle è morbida e luminosa (400 ml € 48).

Biotherm - Celluli Eraser

agisce contro gli inestetismi della cellulite e previene la sua ricomparsa. Il principale attivo presente in Celluli Eraser viene dal mare ed è l'estratto di Alga Corallina, nota come Corallina officinalis, che cresce sulle coste più esposte e difende gli esseri viventi della barriera corallina impedendo la colonizzazione da parte di organismi nocivi. Allo stesso modo sulla pelle aiuta a prevenire l'accumulo delle cellule adipose. Associata alla caffeina, tradizionale attivo anticellulite, stimola il processo di destoccaggio dei depositi adiposi esistenti (200 ml € 41,10).

Shiseido - Body Creator

Una nuova formula potenziata e super concentrata per combattere grasso localizzato, cellulite e ridisegnare il corpo. Attivi snellenti, veicolati attraverso "capsule bruciagrassi" (Fat Fighting Capsules), non solo scompongono i grassi, ma ne prevengono l'accumulo in modo mirato. Inoltre, poiché studi effettuati hanno dimostrato come la mancanza di collagene e l'indebolimento del derma, evidenti nella pelle matura, siano una delle cause della cellulite, viene raddoppiata la concentrazione dell'estratto di fagus Sylvatica che stimola la

sintesi del collagene. La fragranza aromacologica potenziata agisce poi in sinergia con il bouquet di Kuroho, dall'effetto rilassante (200 ml € 60€).

Clarins - Lift Minceur Anti-Captions

Per combattere la cellulite persistente recente Clarins sviluppa degli attivi che intervengono in tutte le tappe di formazione del tessuto adiposo, spezzando il circolo vizioso della cellulite. Favorendo l'ingresso di enzimi di destoccaggio, stimolando la produzione di quelli che attivano il destoccaggio stesso e controllandolo, Lift Minceur Anti-Captions riduce la cellulite persistente e contemporaneamente rinforza la compattezza cutanea, rendendo la pelle più bella, riattiva la circolazione e la texture gel crema, freschissima, viene immediatamente assorbita. La grana della pelle è affinata, la sensazione di pesantezza scompare, l'idratazione è perfetta e la cute diviene setosa al tatto. (200 ml € 48 nelle boutique Clarins presso Coin e € 56 per la speciale Double Edition - 2 per 200 ml - in edizione limitata da Aprile).

Somatoline - Trattamento Snellente Notte10

Combate l'adiposità localizzata, specialmente nella zona del girovita e su fianchi e cosce, in 10 notti. La nuova formula rapida ad alta concentrazione di attivi snellenti contiene un complesso cosmetico attivo a base di sali

marini che grazie al massaggio di applicazione favorisce la riduzione degli accumuli adiposi, stimola la ginnastica vasomotoria e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso (in vaso da 400 ml € 51 e 250 ml € 34 o 10 bustine monodose da 20 ml € 34). In farmacia.

Maria Galland - Slimming Ritual

Un vero rituale snellente che parte dalla doccia con 415 Gel Douche Confort (200 ml 24,50€), che combina un intenso trattamento pelle ad effetti modellanti per la silhouette, e prosegue con 413 Minceur Modelant, gel anti-cellulite trattante con formula per cosce, fianchi, addome e natiche (150 ml 35€).

Vichy - Cellulidestock Expert

I Laboratori Vichy hanno selezionato un attivo molto efficace nel favorire il destoccaggio dei grassi a livelli degli adipociti, il Lipocidine, estratto dal Fiore di Loto. Per ottimizzare l'assorbimento degli attivi e il microcircolo, ha dotato il tubo di Cellulidestock Expert di un applicatore massaggiante a tre sfere d'acciaio che stimola meccanicamente la pelle. In aggiunta la caffeina pura al

5% favorisce la lipolisi, la microcircolazione e il drenaggio naturale (150 ml € 37).

Bio-Oil

Eletto prodotto dell'anno 2013, Bio-Oil ha una formula unica che miscela sapientemente oli naturali, vitamine e l'innovativo Purcellin Oil™, che riducendo la densità dell'olio, ne facilita l'assorbimento. Nato dalla più avanzata ricerca tecnologica, specifico per il trattamento della pelle in caso di cicatrici, smagliature, colorito della pelle non uniforme, invecchiamento cutaneo, pelle disidratata (60 ml 11,95 €). In farmacia.

Nuxe - Body

Una gamma di prodotti per prendersi cura quotidianamente del proprio corpo e donare alla pelle bellezza e morbidezza. Oltre al gel doccia fondente per detergere, uno scrub corpo fondente per esfoliare, e un latte fluido per idratare, anche una crema corpo rassodante che garantisce alla pelle, grazie agli attivi vegetali, un effetto lifting e una protezione contro l'invecchiamento (200 ml € 39).



SkinCeuticals - Body Correct

Per levigare, rinforzare e illuminare, SkinCeuticals crea una linea di prodotti dedicati al corpo testati come complemento di interventi estetici. Prodotti destinati a precise zone del corpo più soggette ai danni cutanei. Body Tightening Concentrate è stato pensato per la pelle di addome, anche, cosce, ginocchia e parte superiore delle braccia, zone soggette a cedimenti e rilassamenti cutanei: un fluido effetto freddo che favorisce la sintesi del collagene e dei Glicosaminoglicani che levigano e rassodano. Ideale complemento alle procedure di radiofrequenza (150 ml € 79). Completano la linea Body Retexturing Treatment, creato per la pelle ruvida e opaca di braccia e gambe, ideale complemento all'epilazione definitiva con il laser (200 ml € 60) e Neck, Chest & Hand Repair che combatte i danni alle zone più esposte al sole, come le mani, il collo e il décolleté, svolgendo un'azione illuminante e correttiva, mentre una combinazione di attivi mirati offre un supporto per ripristinare i livelli di collagene. Da associare ai trattamenti laser di ringiovanimento (60 ml € 75).

Collistar - Concentrato Biorivitalizzante anticellulite

Trae ispirazione dalla biorivitalizzazione, con il Bio-Shape Complex, e

dalla mesoterapia, con il Meso-Dren Complex, due delle tecniche più efficaci contro la lotta alla cellulite. All'estremità del tubo inoltre un applicatore a sfere svolge un efficace micromassaggio sulle aree da trattare (200 ml € 44).

Clinians - Cell Punti Critici

Per cellulite resistente concentrata tipicamente su glutei, ventre e cosce, contiene IsoCell Slim, un complesso di liposomi che veicolano la caffeina nei tessuti, favorendo la rimozione dei liquidi in eccesso e stimolando la mobilizzazione del grasso localizzato (150 ml, 13,50 €).

Occitane en Provence - Courbes Exquises

Una crema gel superfresca che aiuta a ridurre visibilmente la comparsa della cellulite sulle cosce rassodando e levigando la pelle.

Estratti di liana del Perù, quinoa e gli oli essenziali di carota impediscono l'accumulo, mentre una combinazione di boccio di mandorlo (ricco di flavonoidi), caffeina naturale, oli essenziali di elicriso, palmarosa e menta piperita agiscono.

La superficie risulta più levigata e la pelle a buccia d'arancia ridotta (200 ml 35€).