

Beauty

PERFETTA

Armonioso e con la pelle liscia e compatta, il décolleté di Angelina Jolie (35 anni) è considerato il seno ideale per forma e dimensione.



10 soluzioni PER UN CORPO DA VERA STAR

Décolleté scolpito come quello di Angelina Jolie e forme mozzafiato degne di Belen ed Elle Macpherson. Scopri i suggerimenti dei nostri esperti per avere una silhouette davvero armoniosa

Gli abiti leggeri della primavera hanno già preso il posto degli indumenti invernali. Svelando, a volte, un corpo non proprio armonioso: Come restituire un aspetto tonico alla pelle del décolleté che appare disidratata e priva di tono? Come liberarsi dei cuscinetti che appesantiscono fianchi, addome, glutei e gambe?

In questo servizio vi proponiamo tutte le astuzie da mettere in pratica subito per riconquistare una silhouette levigata: dai cosmetici anticellulite da usare a casa ai trattamenti proposti dai centri estetici. Senza dimenticare che i prodotti da soli non danno risultati se non sono associati a un'alimentazione equilibrata e all'attività fisica.

1 **Effetto "push up" immediato con la radiofrequenza.** Per rassodare il seno in maniera rapida, sicura ed efficace, Dermal Institute U.S.A. 1956 ha ideato DermalShape, una tecnologia che sfrutta le radiofrequenze per favorire il metabolismo cellulare, stimolare il microcircolo sanguigno e linfatico, con un miglioramento strutturale della pelle che risulta immediatamente tesa, compatta, tonica e visibilmente rassodata. Durata 40 minuti. Costo: 139 €. Info: 800266266.

2 **Massaggio con gli oli essenziali e un impacco stimolante per chi ama le coccole.** Soins Precision 2 (Tonifiant) di Matis è un trattamento che combina un massaggio rilassante con oli essenziali di rosmarino e di sandalo dall'azione tonificante, con l'applicazione di una maschera ricca di principi attivi come equiseto e silicio organico, che attivano il metabolismo cellulare, favoriscono l'eliminazione delle tossine. Il seno appare sodo ed elastico. Durata: un'ora e 15 minuti. Costo: 68 €. Info: 800285501.

di Francesca Marotta



Seno Tónico

1. Gel con proteine della soia che aumentano il volume delle cellule adipose e ridensificano le fibre di collagene della pelle (Bust Performance di Payot, 38 €). **2.** Specifico per cute sensibile e soggetta ad arrossamenti (Defence Body Rassodante Seno di BioNike, 25,50 €). **3.** Consistenza fondente che rende la cute compatta grazie alle proteine delle mandorle (Amande Gel Buste di L'Occitane, 30€). **4.** Ad azione elasticizzante (Iodase Staminal Volume Seno di Natural Project, 38 €). **5.** Stimola gli enzimi e le proteine che incrementano il tessuto adiposo cutaneo (Seno 3D Siero Volumizzante di Dermophysiologie, 68 €).

75
TOP

Beauty

3 Quando compare la cellulite agisci subito. «È un problema tipicamente femminile, legato a diversi fattori: ormonali, di familiarità, di alimentazione e di stile di vita», dice la dottoressa **Magda Belmontesi**, docente master medicina estetica Università di Pavia. «Lo sviluppo precoce, l'uso della pillola anche in giovane età, accompagnata spesso anche a una cattiva alimentazione, fa sì che la cellulite compaia già verso i 16-18 anni. Ai primi segni usate creme specifiche e introducete corrette abitudini di vita», specifica l'esperta.

4 Liberati dai cuscinetti a cominciare dall'alimentazione. Riducete i grassi di origine animale. «Gli acidi grassi polinsaturi, invece, vengono scarsamente incorporati nei trigliceridi degli adipociti (cioè le cellule di grasso)», dice la dottoressa **Alessandra Bordoni**, docente di Scienza dell'alimentazione Università di Bologna. Allora via libera a oli vegetali e pesce. «Le metilxantine che si trovano in caffè, tè e cioccolata stimolano lo scioglimento dei grassi. Da consumare senza eccedere, perché ad alte dosi provocano tachicardia e insonnia», dice l'esperta.

5 Non dimenticare di fare movimento. L'attività fisica aumenta l'efficacia degli anticellulite. Perciò, anche le più pigre devono imporsi di fare almeno una camminata a passo veloce di 20 minuti al giorno, utile per stimolare la microcircolazione. Approfittate poi di ogni occasione per fare movimento: salite le scale a piedi, usate l'automobile o i mezzi pubblici il meno possibile e camminate, camminate, camminate. Nel giro di un mese avrete glutei e cosce toniche.

Una tecnica soft di medicina estetica per rimodellare la figura

GETTI D'ACQUA SCIOGLI GRASSI

Per debellare gli accumuli adiposi che tolgono armonia alla figura, LaClinique, organizzazione italiana di specialisti in medicina e chirurgia estetica presenti in tutta Italia, ha messo a punto Aqua-lipo (o power-assisted liposuction). Si tratta di una metodica di chirurgia estetica che impiega un getto d'acqua ad alta pressione per separare le cellule adipose responsabili della formazione dei cuscinetti.

- Attraverso un getto d'acqua a flusso laminare (introdotto a livello sottocutaneo per mezzo di cannule sottilissime), le cellule di grasso vengono separate dal tessuto connettivo e poi rimosse.

- La differenza con la liposuzione tradizionale consiste nel fatto che le cellule adipose vengono separate dalla forza naturale dell'acqua e non frammentate dal movimento meccanico della cannula. Così l'integrità di vasi sanguigni, nervi e altre strutture anatomiche non viene danneggiata. Il risultato è un tessuto più omogeneo, con minori traumi.

- Il grasso estratto è purificato ed è riutilizzabile, nella stessa seduta operatoria, per essere innestato in altre parti del corpo.

- L'intervento si fa in anestesia locale, dura da una a due ore e mezza, è eseguito in day hospital e costa da 4.650 €. Info: 800864686.

SIRENA

Forme prosperose e lato B mozzafiato. **Belen Rodriguez** (27 anni) è la showgirl argentina che sta facendo impazzire gli italiani. Non solo per la sua innegabile carica sexy, ma anche per la bravura, come ha dimostrato nell'ultima edizione di Sanremo.



6 Aumenta il consumo di cibi ricchi di calcio e bevi molta acqua. «Introdotta con gli alimenti ha un effetto di inibizione dell'assorbimento degli acidi grassi a livello intestinale, e quindi riduce la disponibilità di queste molecole per la lipogenesi, cioè la formazione di cellule di grasso» dice Alessandra Bordoni. E poi, bevete molta acqua, almeno un litro al giorno: serve a ridurre la ritenzione idrica. Infatti, se non si beve a sufficienza l'organismo si difende trattenendo la maggior quantità di liquidi possibile.

7 Oro, polvere di perle e caviale per contrastare mancanza di tono e cedimenti cutanei. Sono le promesse del Trattamento Regale all'Oro di Christian Jacques proposto nei centri estetici. Inizia con uno scrub al caviale, ricco di vitamine e aminoacidi essenziali che attivano i processi di rigenerazione cellulare. Seguono un massaggio con miele, caviale in olio d'oliva e oli di semi d'uva antiossidanti, e un impacco di polvere di perle di ostrica, pagliuzze d'oro, estratti di champagne ed estratti di uva protettivi. Durata: un'ora. Costo 80 €. Info: 0536.801554.

8 Rimodella addome, glutei e fianchi con gli ultrasuoni. DermalSlim di Dermal Institute U.S.A. 1956 è una apparecchiatura usata nei centri estetici che si avvale delle onde ultrasonore per smaltire il grasso accumulato nei tessuti. Il trattamento viene effettuato con un manipolo che viene passato con movimenti circolari sulle zone interessate, provocando lo scioglimento dei lipidi che verranno smaltiti con i naturali processi di smaltimento che avvengono nell'organismo. Durata: 30/50 minuti. Costo: 139 €. Info: 800266266.

Silhouette scolpita

1. Drena i liquidi stagnanti nei tessuti e leviga la figura (Aqua Destock 2 en 1 di Vichy, 30 €). 2. Emulsione tonificante con vitamina C rigenerante (Body Firming Cream di Murad, 78 €). 3. Scioglie i cuscinetti di grasso grazie all'olio di vinaccioli d'uva e agli oli essenziali di rosmarino e lemongrass (Concentré Minceur di Caudalie, 25,60 €). 4. A base di un prezioso estratto di artemisia che migliora la tonicità, la densità, la levigatezza e l'elasticità del tessuto cutaneo (Slim&Tone Body Firming Gel di Dermo, 28,46 €). 5. Favorisce il drenaggio dei liquidi e riattiva la microcircolazione (Anti-Cellulite Micro-Actif di RoC, 29 €). 6. Con gel osmotico di sambuco che riduce la ritenzione idrica e isoflavoni di soia, spirulina e carnitina per ridurre i cuscinetti di grasso (Crash Diet di Rodial, 85 €). 7. A base di estratti di grani di caffè verde e polifenoli di tè verde sciogli-grassi più centella asiatica tonificante (Minceur Intensive Triple Action di Yves Rocher, 32,50 €). 8. Con spirulina, un'alga antiossidante e stimolante, ed edera drenante (Gel Marine di Gerard's, 46 €). 9. Leviga la figura. Con lotus indiano e salice bianco (Body-Slim di Lierac, 39 €).



Beauty

9 **Potenzia la cura ricorrendo anche agli integratori specifici.** Trattamento cosmetico e da applicare localmente e capsule da assumere per bocca sembra essere una coppia vincente. «È molto utile la sinergia che si viene a creare nell'approccio su due fronti: si può parlare in questo caso di dermo-nutrizione. È però bene evitare il "fai da te" nell'associazione crema più integratore e privilegiare i prodotti della stessa linea pensati per essere utilizzati insieme», dice Belmontesi.

10 **La ginnastica cutanea per combattere gonfiori e pesantezza.** Si tratta di Endermologie, un metodo non chirurgico che prevede l'uso di un macchinario collegato a due rulli che sollevano e stirano i tessuti a livello di glutei e cosce. Il drenaggio dei liquidi cutanei e l'aumento di ossigenazione dei tessuti permettendo il riassorbimento dei liquidi stagnanti nei tessuti. Durata 30 minuti. Costo: 80 €. Info: www.lpgitalia.com.



Fianchi e gambe snelle

1. Ippocastano, escina e mentolo nel trattamento che stimola la microcircolazione e previene gli inestetismi della cellulite (*Skin Cell DrenaGel CremaPlus di Euphidra*, 24,50 €). **2.** Specifico per chi soffre di intolleranza ai cosmetici (*Trattamento Snellente Pelli Sensibili di Somatoline Cosmetic*, 40 €). **3.** Con alga sphacelaria e caffeina che contrastano la formazione di cellule adipose (*Cell-Plus Crema cellulite Avanzata di Biosline*, 28,50 €). **4.** Gel a effetto freddo, perfetto per chi soffre di gonfiori agli arti inferiori, che contrasta la ritenzione di liquidi a livello di addome e fianchi. Con teobromina, caffeina ed estratto di mela (*moviCELL Crio Gel di PromoPharma*, 25 €). **5.** Integratore a base di vite rossa, rusco, amamelide e centella che previene e contrasta l'insufficienza venosa (*Venis Sollievo Capsule di Erba Vita*, 16,50 €).

THE BODY
Grazie al suo corpo slanciato e proporzionato, Elle Macpherson (47 anni) continua a essere una supermodella richiestissima dalle riviste di moda di tutto il mondo.

