



UN MESE PRIMA



15 GIORNI PRIMA



ALL'ULTIMO MINUTO



SE SEI INVITATA

**SPECIALE
CERIMONIA**

Il futuro marito c'è. Il vestito è già appeso nell'armadio. Gli inviti sono stati spediti, il ristorante vi attende all'ora stabilita, avete comprato le fedi... Manchi soltanto tu. E visto che sarai, per quel giorno, la protagonista, il conto alla rovescia deve iniziare almeno un mese prima. Trattamenti, trucco, qualche idea detox, che non coinvolge soltanto il corpo, ma anche la mente. Per arrivare al giorno delle nozze *Starbene-style*, in totale relax

Testo di **Chiara Libero**



**PRIMA MI SISTEMO
poi... MI SPOSO!**

Getty

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

...UN MESE PRIMA

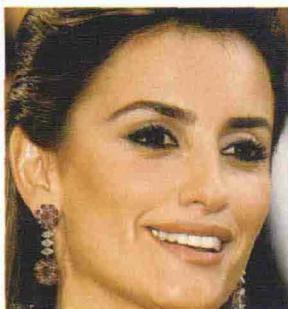
Un viso luminoso e disteso non si improvvisa. E hai ancora il tempo per eliminare un po' di ciccia!

DISINTOSSICATI, MA SENZA STRESS

«Il peggior nemico della bellezza delle future spose è lo stress», osserva l'estetista Elisabetta Carugo. Per questo è importante, prima di tutto, trovare un po' di tempo per te e rilassarti. Se hai qualche chilo da smaltire segui una dieta detox (perfetta quella di pag. 54) che depura l'organismo e illumina l'incarnato, ma evita i regimi drastici che ti lasciano insoddisfatta e nervosa. «Chiedi alla tua estetista di effettuare una pulizia del viso 30 giorni prima della cerimonia, e di ripeterla, ma con tecniche ancora più delicate, dopo due

settimane», continua l'esperta. «Nel frattempo mantieni la pelle pulita e idratata con i tuoi prodotti di cura abituali: così non rischierai reazioni inattese, rossori e allergie».

Milestone, Getty



Trucco permanente

Per il makeup "definitivo" (magari per sopracciglia perfette come quelle di Penelope Cruz) devi agire due o tre mesi prima della cerimonia. «Si effettua in due tempi, il "tatuaggio" vero e proprio e il ritocco, e tra l'uno e l'altro devono trascorrere, in media, 45-60 giorni, senza esporsi al sole», spiega Cristiana Causo, direttrice didattica dell'Accademia internazionale di trucco permanente Biotek. Per evitare brutte sorprese, verifica che l'estetista che lo pratica abbia seguito un corso presso una scuola qualificata e che utilizzi soltanto materiale monouso (aghi e pigmenti) di produzione italiana.



VIA SEGNI E MACCHIE CON... UNA LUMACA

Hai i segni di acne, cicatrici, macchie sul viso? Puoi attenuarli (con risultati ancora migliori se inizi due mesi prima delle nozze) usando due volte al giorno un cosmetico con acido glicolico, allantoina, collagene, elastina, proteine e vitamine. Tutte queste meraviglie stanno nella bava di lumaca, quella che, con il calcio, serve all'animale per ricostruire il guscio. La trovi in Elicina Crema di Bioelisir (40 ml, 42 €, in farmacia e erboristeria, www.elicina.it). Esiste anche in versione Plus, per pelli secche e sensibili (40 ml, 45 €).

TI SPOSI NEL 2012?

Dermal Institute propone due trattamenti che in 18 sedute, una al mese, possono dare risultati paragonabili a quelli della chirurgia estetica. DermalShape ricompatta la pelle del viso, intervenendo su rughe e rilassamento (da 139 € a seduta), mentre DermalSlim riduce cellulite, adiposità, pelle a buccia d'arancia (da 119 € a seduta). Info sui centri estetici convenzionati al numero verde 800-266266.



Snellisci il girovita

Ok, il vestito l'hai già scelto e ti sta a pennello. Ma non ti dispiacerebbe limare il punto vita (e chi non lo vorrebbe?). Puoi riuscirci in sole quattro settimane, applicando, mattina e sera, uno snellente specifico come Cellulaser Size Code di Biotherm, che agisce sugli adipociti addominali (150 ml, 36,20 €, in profumeria). Mentre lo stendi, esegui un massaggio antigonfiore piuttosto energico, disegnando con le mani sulla pancia un "otto" in orizzontale. Se sei sportiva puoi rimodellare il girovita anche seguendo il programma a pag. 164.

BURRO DI KARITÉ PER MANI E PIEDI

Il giorno del sì le tue mani saranno in primo piano: applica, una volta la settimana, un impacco di burro di karité. Infilati poi dei guanti di cotone e vai a dormire: saranno ultramorbide. Stesso trattamento per i piedi screpolati (vedi anche a pag. 159).





FAI LA PERMANENTE ALLE CIGLIA

In vista del viaggio di nozze in mari esotici (o se, più semplicemente, vuoi avere uno sguardo profondo anche senza mascara) puoi ricorrere alla colorazione e addirittura alla permanente delle ciglia: resteranno scure per circa tre settimane, perfettamente incurvate per un mese e mezzo.

CORPO DI SETA GRAZIE ALLO SCRUB

Per eliminare le cellule morte e aiutare la pelle ad assorbire meglio i trattamenti niente è meglio di un esfoliante con microgranuli, da usare sotto la doccia. «Non fare lo scrub ogni giorno, però, perché corri il rischio di irritare la pelle», consiglia la dermatologa Magda Belmontesi. L'ultima applicazione sarà quindi almeno tre giorni prima della cerimonia, insistendo solo su gomiti, ginocchia e talloni. Se invece vuoi depilarti, anticipa l'ultimo scrub a una settimana prima, e poi usa senza risparmio le creme idratanti.

istock (2)



Sgonfiati con le alghe

Hai scelto un abito ultrafasciante da sirena? Di sicuro hai un fisico adatto, ma se all'ultimo minuto vuoi essere strasicura di te, specie per quanto riguarda cosce e fianchi, fai degli impacchi con i *Fanghi d'alga Guam* (qui nella *Formula a freddo*, un chilo, 59,40 €, in profumeria ed erboristeria). Per sgonfiarti, invece, fai dei bagni con sali del Mar Morto, che per osmosi "estraggono" i liquidi in eccesso, e diminuisci l'apporto di sodio nell'alimentazione, consiglia l'estetista Elisabetta Carugo.

...UNA SETTIMANA PRIMA



-10 GIORNI: TAGLIO E COLORE

Il ritocco della tinta o dei colpi di sole e del taglio va fatto circa 10 giorni prima delle nozze. In questo modo ci sarà il tempo di rimediare a eventuali piccoli errori. Il tuo motto dovrebbe essere comunque: proibiti gli esperimenti, apprezzati i miglioramenti. In altri termini, impedisci con tutte le tue forze al parrucchiere di provare una nuova sfumatura di colore o di esercitarsi sulle tue chiome. Piuttosto usa, in questi giorni, prodotti detox e idratanti per avere capelli in forma anche in vista del viaggio di nozze (*Hydra Creme Urban Care* di Jean Louis David, 100 ml, 25 €. Nei saloni).



Hai pensato ai gomiti?

Diciamo la verità: sono uno dei punti più trascurati. Ma se hai scelto un abito sbracciato, sappi che i gomiti saranno ben visibili (tu sarai di schiena rispetto agli invitati per tutta la cerimonia!). Il modo più semplice ed economico per averli bianchi e lisci è passarci sopra tutti i giorni mezzo limone, che svolge una leggera azione esfoliante e schiarente. Poi applica una buona crema emolliente.



BYE BYE PELI!

Non aspettare l'ultimissimo istante per la ceretta, specie se soffri di follicoliti o hai la pelle delicata. «Anticipala a tre giorni prima delle nozze, per dare a rossori e irritazioni il tempo di calmarsi», suggerisce l'estetista Elisabetta Carugo. Se preferisci il fai da te (con la possibilità di ritocchi all'ultimo minuto), puoi ricorrere all'epilazione. (*Satinelle Special Edition* di Philips, con mini epilatore di precisione per zone sensibili e pinzette, 49,90 €).



CON DUE SMALTI NON SBAGLI (QUASI) MAI

Lacca rossa sui piedi per far *soigné*, chiara sulle mani per far *naturale*: era la regola delle ragazze di buona famiglia di una volta, ancora valida per le spose. Se però indossi i sandali, meglio restare sul neutro anche per le unghie dei piedi.

COSMETICI A EFFETTO FELICITÀ

Gli studi lo dimostrano: può bastare un profumo a migliorare l'umore. E visto che tutto quello che può darti felicità è il benvenuto, prova i prodotti che utilizzano gli aromi anche per aiutarti a sentirti più allegra. Due esempi? Advanced Body Creator Aromatic Sculpting Gel di Shiseido, con un complesso aromacologico speziato agrumato (200 ml, 50 €, in profumeria) o la linea Skin Smile di Bottega Verde, con sostanze naturali per la produzione cutanea di endorfine (da 9,99 € per il balsamo labbra a 26,49 € per la crema viso, www.bottegaverde.it).

Masi, Getty, Istock (2)



Sguardo disteso

Anche se sei giovanissima, gli ultimi preparativi possono averti lasciato gli occhi un po' gonfi e stanchi. Rimedia al volo con un massaggio rilassante che farà brillare il tuo sguardo. Ti basta tamburellare delicatamente il contorno occhi con la punta dei polpastrelli, per almeno cinque minuti. Per aumentare l'effetto-beauty puoi usare anche un prodotto specifico, come *Soin Effet Liftant* di Matis (15 ml, 42 €, nei saloni), con acido ialuronico, proteine del grano, estratto di pericarpo di litchi. Prima dell'uso tienilo però in frigo un'ora.

...ALL'ULTIMO MINUTO



A PROVA DI BACI & LACRIME

La felicità gioca brutti scherzi: per esempio, potrebbe farti scoppiare in un pianto dirotto proprio nel bel mezzo della cerimonia. Se ti fai truccare da una makeup artist, provvederà lei a un trucco a prova di emozioni. Se invece preferisci il fai da te, scegli cosmetici waterproof (come il *Mascara Design* di Collistar, 21,50 €, in profumeria) e un rossetto non-transfer a effetto opaco e naturale (per esempio *Lipinity Lip Tint* di Max Factor, qui nel colore *Berry Burst*, 13,90 €, in profumeria).

Rilassati in compagnia!
Okay, hai un milione di cose da fare, ma la più importante, se vuoi arrivare alla cerimonia in forma smagliante, è dedicare un po' di tempo a te stessa. Un paio di giorni prima vai in una spa, in un centro termale, in un hammam insieme alle tue amiche del cuore e regalati un pomeriggio di sauna, massaggi, chiacchiere in totale relax: è il consiglio dell'estetista Elisabetta Carugo.

Nella borsetta della tua migliore amica... i ritocchini

La mamma no, sarà impegnata a commuoversi. La testimone no, è troppo sotto i riflettori. La persona giusta a cui affidare i prodotti S.o.s. per restare impeccabile tutto il giorno è l'amica del cuore. Gli indispensabili? Un mini-kit ago e filo, fazzoletti detergenti, rossetto, cipria antirossori (per esempio quella di *Clinique Redness Solutions*, 34,50 €, in profumeria), la "tua" eau de toilette (ricorda che il tuo futuro marito ti "riconosce" anche dal profumo!).



...SE SEI INVITATA

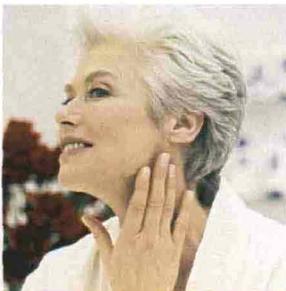
Un makeup impeccabile e long lasting e l'abito giusto sono i due must per amiche e mamme

BANDO ALLE ESAGERAZIONI

Sarah Ferguson, ex moglie del principe Andrea, non è stata invitata alle nozze dei nipoti William e Kate: forse anche a causa del suo pessimo gusto in fatto di look. La regola d'oro per chi partecipa a un matrimonio, in generale, è: non devi essere tu al centro dell'attenzione. Quindi evita mise e makeup stravaganti: sii te stessa, ma elimina tutto quello che potrebbe distrarre dalla protagonista. «La routine-beauty della perfetta invitata è però simile a quella della sposa: pulizia del viso 15 giorni prima, scrub e creme idratanti sulle braccia e sulle gambe se si indosserà un abito primaverile

leggero, depilazione tre giorni prima», suggerisce l'estetista. Perché fare tanta fatica? Beh, se sei single sappi che ai matrimoni spesso... si trova marito!

Van Kasteel, Massi



Mamma superstar

In primo piano c'è la sposa, ovvio. Ma subito dopo, tra le più fotografate della festa, ci sono le mamme. «A loro consiglio un trattamento schiarente che illumini l'incarnato ed elimini le macchie, che a volte rivelano l'età più delle rughe», suggerisce l'estetista. Da tenere in borsetta, invece, per i micro ritocchi di una giornata emozionante, il nuovo **Lisse Minute Concentré Comblant di Clarins**, che leviga e illumina all'istante (3 ml, 24 €, in profumeria). E la sera, per tirarsi su di morale, un libro: **Finalmente libere**, di Antonio Mancinelli, Sperling & Kupfer, 18,50 €.



IN MENO DI UN MESE PUOI FARCELA

Per entrare in supplesse nel tubino i Vip Center hanno messo a punto pacchetti d'urto che sgonfiano, appiattiscono, modellano. Con 3-4 trattamenti personalizzati a settimana e seguendo le dritte dietetiche, si ottengono risultati già dalle prime sedute. Info: 800-719789, www.vipcenter.it

SNELLA OVER 50

Riesci a impegnarti per cinque minuti la mattina e cinque la sera, per almeno quattro settimane prima del gran giorno? È il tempo necessario per vedere già dei risultati con il **Trattamento Snellente Specifico Menopausa di Somatoline Cosmetic** (150 ml, 40 €. In farmacia). Applicato due volte al giorno, con movimenti circolari, ti permette di snellire il girovita e i fianchi anche se hai superato la soglia dei 50, grazie a un complesso di attivi (**BioslimAge-complex™**) che agisce soprattutto sull'adipe localizzato, tipico proprio della menopausa.



Perfetta fino a sera

Le giornate di matrimonio iniziano presto e finiscono tardi. Anzi, a volte la festa si prolunga e diventa serata danzante. Diventa quindi indispensabile avere un fondotinta ultra resistente, che resti fresco per ore e ore e che sia facile da applicare e da ritoccare, come **Infaillible Pennello 24 h di L'Oréal Paris** (30 ml, 19,99 €, in profumeria). I polimeri fissanti e opacizzanti formano una "rete" con i pigmenti, assicurando una tenuta e un incarnato perfetti, il pennello speciale dosa il fondotinta con la massima precisione.

È IL MOMENTO DI "TIRARSI SU"!

21 test condotti su 1700 donne tra i 40 e i 60 anni hanno provato che **Serum 7 Lift di Boots Laboratories** in quattro settimane riduce del 50 per cento le rughe più profonde. Un'idea? Regala alla tua mamma e alla tua futura suocera crema e siero per un trattamento completo. (Siero rughe profonde, 30 ml, 35 €; Crema rassodante giorno, 50 ml, 31 €. In farmacia).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.