



PUNTI  
SENSIBILI

L'esercizio più efficace?

I piegamenti a terra stile marines

## LA CREMA CHE RASSODA

L'attenzione quotidiana da riservare al seno? Un massaggio con un cosmetico efficace. «L'ingrediente su cui puntare è la sarsapogenina, un fitosterolo (quindi di origine vegetale) che aumenta il tessuto adiposo, specie quando lavora in sinergia con la kigelia africana, che ha un effetto tensore e rassodante» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Comincia subito e applica la crema mattina e sera per almeno 6 mesi».

## IL FITNESS CHE POTENZIA

Gli esercizi da fare a casa sono preziosi. «I più efficaci sono i piegamenti a terra stile marines» consiglia Alessandro Biagioni, sport manager di GetFit. «Falli in versione light, cioè con gambe incrociate e ginocchia puntate (tre serie da 8, con 45 secondi di pausa tra l'una e l'altra)». Oppure scarica l'app Bel Seno (gratis) che offre un training personalizzato e cronometrato.

## LA NOVITÀ CHE FUNZIONA

Si chiama Lift Creator Age & Tone di **Dibi** e unisce prodotti repulping, radiofrequenza e l'azione modellante dei nastri adesivi taping (quelli colorati degli sportivi). «L'impegno è discreto (10 sedute, 2 alla settimana, per un mese) ma i risultati sono premianti» spiega Paola Pelucchi di Dibi (€ 65 euro circa a seduta).

Per la primavera ti aspetta una moda audace e sfacciata.  
Se vuoi essere pronta, ti serviranno un po' di disinvoltura e una routine mirata. Da iniziare subito

# E ADESSO PENSA AL DÉCOLLETÉ

DI CAMILLA GHIRARDATO



Kigelia africana ed estratti di tè verde, echinacea e ginseng nella  
Crema per il Seno Rassodante Antismagliature, Le Superattive di  
L'Erborario,  
€ 19,90.