

SILHOUETTE

DONNA

POCKET
€ 1,50

linea, bellezza, moda, salute, attualità

occhi

I NUOVI FILLER
EFFETTO LIFTING

LATO B

+ ALTO
+ SODO

SPECIALE CELLULITE

- booster drenanti
- fanghi e scrub
- trattamenti alle alghe
- aerogym
- punturine bruciagrassi

STOP

ALLE ABITUDINI CHE
TI FANNO INGRASSARE

moda

il reggiseno
è a vista

MAKE UP
pastello pop

nail art
LA CURA
DEL COLORE

smagliature KO

**MENÙ
PALEO-VEG**

DIMAGRISCI
RISPETTANDO
L'AMBIENTE

PANCIA PIATTA

CON LA DIETA
SENZA LIEVITI

-6 kg in 2
settimane



speciale
cellulite

ritrova LO SCATTO

Trattenere i liquidi è un "vizio" tipicamente femminile, legato innanzitutto a fattori ormonali ma peggiorato dal troppo sale a tavola e da una vita poco attiva. Anche se ritenzione e cellulite non sono lo stesso problema, è inevitabile che lo stagnare nei tessuti di liquidi e scorie finisca per accentuare un'inflammatione che a sua volta aggrava la pelle a buccia di arancia. «Ecco perché quando si vuole tenere sotto controllo la cellulite è sempre importante lavorare sul drenaggio» spiega Emanuela Senia, responsabile del salone Beauty Lab Wellness Solutions.

Caviglie gonfie?
I prodotti drenanti
sono un aiuto
prezioso per
recuperare
leggerezza

formule antiacqua

Gli anticellulite con sali e alghe marine, escina e caffeina agiscono per osmosi richiamando acqua dall'interno verso l'esterno e sono quindi una valida scelta in presenza di gonfiore. «Tra gli ingredienti dei trattamenti drenanti si trovano anche sostanze in grado di rinforzare le pareti dei piccoli vasi, proteggere e attivare il microcircolo come il mirtillo, la centella asiatica, la curcuma, gli estratti di ananas e di finocchio» spiega Senia.



il movimento che attiva

La sedentarietà accentua il ristagno e il gonfiore.

«Camminare a passo spedito oppure pedalare in bicicletta rappresentano due attime soluzioni per mettere in moto in maniera dolce, senza sforzi eccessivi, la circolazione venosa e linfatica favorendo così il drenaggio» spiega la dottoressa Patrizia Gilardino, medico estetico a Milano.

il freddo DÀ UNA SPINTA

Dare una spinta alla circolazione ha un effetto diretto sul drenaggio. In questa direzione il freddo aiuta e lo prova il fatto che molti anticellulite drenanti contengono sostanze come il mentolo in grado di abbassare la temperatura a livello cutaneo. Lo stesso risultato che si ottiene facendo risalire più volte il getto freddo dai piedi fino all'inguine. Attenzione invece

al massaggio. «Se il tessuto è particolarmente edematoso va fatto sempre con leggerezza» spiega Senia. «Dopo l'applicazione del trattamento è sufficiente eseguire ripetuti sfioramenti con le mani dalla caviglia alla coscia esercitando una pressione più decisa dietro le ginocchia e a livello dell'inguine per favorire lo scarico della linfa e l'eliminazione delle tossine».

NON STIRIZZARTI

Attenzione perché tutto quello che stringe, dai jeans attillati agli elastici dei collant, causa un blocco circolatorio con un ristagno di liquidi che accentua il gonfiore. Si invece alle calze compressive che attivando la circolazione aiutano a tenere "asciutte" le gambe.

1 Mentolo e caffeina per Dermolab Gel Anticellulite Tonificante Effetto Freddo (grande distribuzione, 11,50 euro).

2 Collistar Crio-Gel Anticellulite Effetto Freddo drena, stimola, sgonfia (profumeria, collistar.it, 57,50 euro).

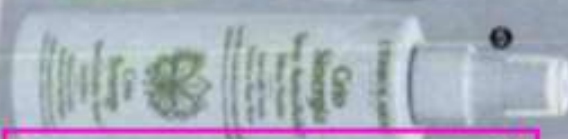
3 Caffeina e zenzero contro la cellulite più tenace in Body-Slim Concentrato Crio-attivo Lierac (farmacia, 43,90 euro). **4** Sali del Mar Morto, preziosi come scrub

e per un bagno drenante, Bio Sels Mer Morto Salin de Biosel (istituto, 38 euro). **5** Crio-Sinergia Spray Anticellulite Effetto Freddo L'Erbolario con caffè verde, escina e pepe rosa per alleggerire (erboristeria, erbolario.com, 29,90 euro).

6 Alghè e una sinergia di estratti e oli essenziali drenanti per Ambodù Intensive Body Drainage (ambodue.com, 53 euro). **7** Ad

effetto freddo Super Dren Crio-Gel Antiacqua Bottega di LungaVita (erboristeria, 18,50 euro). **8** Cell Rewind Crema Anti-cellulite Drenante Detox Dibi con escina e caffeina detossinanti (istituto, 53 euro).

Giulia Carpeni



BELLEZZA

Dedica un momento a te e lascia che lo smalto fissi la sua impronta di allegria sulla punta delle dita e non solo

Le mani... sono loro che abbiamo sempre sotto gli occhi, anche senza specchio, ed è alla loro cura che dovremmo dedicare più tempo. **Unghie ben limate con una forma sobria** che valorizzi tutta la mano, **la nuance giusta**, scelta in linea con la moda e **in sintonia con la primavera** sono una sicura terapia per il buonumore.

la cura del COLORE

come petali

«Le unghie si spogliano di qualunque eccesso, ritrovando il bello di dettagli minimal, essenziali, che rendono preziosa la manicure. Stop a nail art troppo complicate, dunque, e si al monocolor» spiega Beatrice D'Uffizi, nail expert e direttore di The Nails Bar Milano. «Con la primavera e questo grande bisogno di ottimismo sono tornati in auge i colori pastello e le nuance che ricordano i petali dei fiori, perfetti per mani e piedi. Non ci sono limiti di età: giallo, rosa, fucsia, arancia, lilla, possono essere portati anche dopo i 40 anni, soprattutto nelle più delicate versioni pastello, e rappresentare una valida alternativa al pur sempre intramontabile rosso» spiega l'esperta.

PIÙ BRIO AL NUDE

Anche il nude su una mano curatissima, quintessenza dell'eleganza, viene contaminato dal colore. «Tra le nail art che stanno avendo maggior successo, e possono essere provate anche a casa, c'è una particolare french manicure che alla base nude o appena rosata abbinata una sottilissima riga colorata» racconta Beatrice D'Uffizi. «L'effetto che si ottiene è tanto più bello ed elegante quanto più sottile si riesce a realizzare la riga in contrasto. Particolare anche la variante con la riga nera». Il pendant mani e piedi? «Si può fare ma se si vuole diversificare abbinare un colore brillante (piedi) all'alternativa pastello (mani) o scegliete per i piedi il colore usato per la riga della french manicure» suggerisce la nail artist.

la forma giusta

Lo stile va di pari passo con la praticità e spesso con l'esigenza di curare le unghie da sole. No quindi agli eccessi anche per quel che riguarda la forma.

«Con i colori più brillanti la forma che meglio si adatta è quella a mandorla, affusolata e sempre molto elegante, capace

di dare slancio a tutta la mano. Belle anche le forme più squadrate ma non spigolose e un corto semplice e arrotondato. In salone suggeriamo sempre la forma osservando le caratteristiche della mano in modo da valorizzarla al massimo» spiega l'esperta.



- 1 Finish luminoso per l'azzurro cielo di Zoya (www.beautyzon.it, 14 euro)
- 2 Color geranio brillante Astra Make up My Laque 5 Free (astromakeup.com, 1,90 euro)
- 3 Un mix tra smalto e top coat & Other Stories Nail Gloss Brilliant Red (negozi monomarca, 7 euro)
- 4 Le vibrazioni della primavera in Pink Gerbera, lo smalto Artdeco (salone, 11 euro)
- 5 Effetto gel plumping, colore brillante e profumo di fiori: è Vamp! il nuovo smalto Pupa Loving Rose (profumeria, 10,90)
- 6 Della collezione Flower Magic Color's lo smalto Mavala 147 (farmacia e profumeria, 6,50 euro)
- 7 Color girasole lo smalto Faby della collezione Vivace (centro estetico, 17 euro)
- 8 Corallo acceso per Dior Vernis (profumeria, 26,93 euro)
- 9 Asciuga in 40 secondi lo smalto Pretty Fast essence (grande distribuzione, 1,69 euro)
- 10 Violet lo smalto naturale Kester Black (giadadistributions.com, 18 euro)
- 11 Collezione Saint Tropez, per Sally Hansen Rosy Glow (profumeria, 9,20 euro)
- 12 Vitaminico il colore dello smalto Lakur Londontown 9 free formula (profumeria, 17,90 euro)
- 13 Catrice Ikonails Gel Lacquer (profumeria, 3,39 euro)

Simonetta Barone