

TUSTYLE

6 APRILE 2021
SETTIMANALE N. 15-16
1,50 EURO

**ARMIE
HAMMER
ALLA
GOGNA**

CRONACA DI
UN PROCESSO
GIÀ FATTO

**SPECIALE
WORKOUT**

- ✓ I TREND DELLA MODA GYM
- ✓ IL BEAUTY CASE A PROVA DI SPORT
- ✓ LE ULTIME SUL FITNESS ONLINE

**DUE SERIE
TV, UNA
DOMANDA:
CHE VITA
SAREBBE
SENZA AMORI
SBAGLIATI?**

**VIVIENNE
WESTWOOD**

80 ANNI
FUORI DAGLI
SCHEMI

**TEMPI
MODERNI
AIUTO!
HO L'INVIDIA
DEL
VACCINO**

Dakota Johnson

**EVVIVA GLI AMICI VERI, CHE MI SGRIDANO
QUANDO MI COMPORTO MALE**

Stile Italia Edizioni





VAI DI FACE GYM E SEI COME NUOVA

ANCHE I MUSCOLI FACCIALI HANNO BISOGNO DI ALLENAMENTO. BASTANO 10 MINUTI AL GIORNO PER VEDERTI PIÙ GIOVANE. PAROLA DI FACIALIST di NICOLETTA SALÀ

Dimentica filler e botulino. Se vuoi tenere in forma il viso (o aiutarlo a risollevarsi) il rimedio tiramisù si chiama massaggio facciale. Facile e non invasivo. E puoi farlo anche a casa. Meglio, certo, sarebbe affidarsi al tocco magico di una manual facialist come Alessandra Ricchizzi: il suo Manual Lifting, capace di fermare i segni del tempo (da

250 euro a seduta, presso Centro di Nutrizione e Anti-aging Cerva 16 di Milano), è celeb approved. Per le sue mani sono passate, tra le altre, Belen, Jennifer Aniston, Vittoria Ceretti e Chiara Ferragni.

A cosa serve il massaggio facciale?
«Il viso non si tonifica se non lo muoviamo noi, infatti i muscoli si appiattiscono perché li usiamo

poco. Il Manual Lifting, che ho ideato 6 anni fa, è un massaggio profondo, fatto di manovre molto ossigenanti con cui vado a riscaldare i muscoli, per liftare e drenare il viso. Da fare una volta al mese, ringiovanisce di 10 anni e previene l'invecchiamento: riesce ad alzare gli zigomi da due a sei centimetri, a seconda della morfologia del viso e all'età».

Qualche tip facile per affrontare una videocall?

«Massaggiarsi il viso anche 10 minuti al giorno è già una buona abitudine. I movimenti vanno fatti sempre dal basso verso l'alto, abbinati alla ginnastica facciale e magari con un tool. Il muscolo del procerco, che abbassa la pelle nella zona tra le sopracciglia, va strofinato e riscaldato: così lo gonfiamo e lo liftiamo. Per ossigenare il contorno occhi si parte dai punti di scarico ai lati del naso e si procede verso l'esterno seguendo la forma dell'occhio. Ci si può aiutare con prodotti con caffeina o vitamina C o sali minerali, e usare il ghiaccio per drenare. Va favorata la parte finale dell'occhio riscaldandola con massaggi in senso verticale e orizzontale».

Quali "attrezzi" consigli di usare?
«Ognuno ha la sua funzione. Il roller esercita una trazione sui tessuti e stimola il drenaggio. La pietra ha una funzione ayurvedica, e preferisco i tool in giada. Nella mia linea di beauty kit ho inserito un roller con microaghi per stimolare il collagene superficiale».

Vanno usati da soli o con sieri e oli?
«I roller a pelle pulita, mentre i tool con led a microcorrente vanno sempre usati con un siero in gel. Se la pelle è delicata, meglio applicare un prodotto con vitamina E».



1. Con tecnologia a microcorrente, rassoda e tonifica con 5 routine di massaggio: Bear di Foreo € 299. **2.** Indicato per pelli impure e spente: Roller in giada di Glada Distributions, € 29 il set con gua-sha. **3.** Stimola la rigenerazione del collagene: Ursula Dermo roller di AR Beauty Kit € 38 su alessandraricchizzi.it. **4.** Rullo rimodellante viso di SkinGym € 75 su sephora.it. **5.** Risveglia gli occhi stanchi: Mini Eye Massage abbinato al contorno occhi Flash Nap di Fenty Skin € 37 in esclusiva su sephora.it. **6.** Gold Derma Roller di Easy Livin' € 27,99 su zalando.it. **7.** Sfere raffreddanti per il viso di Catrice € 14,99, su douglas.it. **8.** In agata rosa: Precious Countouring Facial Massager di Haute Custom Beauty € 179,99 su zalando.it.