SILHOUETTE DONNA

Linea, bellezza, attualità, moda

solo € 2,00

medicina estetica

DAL LIFTING LIQUIDO ALLE ICE-LIPS, TUTTE LE NOVITÀ DELL'ULTIMO CONGRESSO

la dieta WELLBEING

SVEGLIA-METABOLISMO

-4 kg in 3 settimane

SENO AL TOP

con i ritocchi effetto push up

speciale beauty & body

barbie mania

CELLULITE

SOLUZIONI LAST MINUTE A BASE DI ALGHE E SALI DETOX

stop al fumo

IN ESTATE È PIÙ FACILE

NON PERDERE IL NUMERO SPECIALE PANCIA PIATTA

2 GIORNALI A 2 EURO

Anno 30 - numero 7 - luglio 2023 - P.I. 24/6/2023 - mensile

VERY short

Per gambe in piena vista urge intervenire su cuscinetti e pelle a buccia d'arancia con una strategia mirata che dreni, snellisca, rassodi. Senza indugi

Sempre pronte a stupire, le star negli ultimi tempi se ne vanno in giro senza pantaloni. Con una maglietta o una camicia oversize, ma con nulla sotto sono state avvistate di recente Kendall Jenner, Anne Hathaway e la nostra Chiara Ferragni. Ma del resto anche per le comuni mortali **è arrivato il tempo dei pantaloncini e degli abitini svolazzanti**, nonché del tanto temuto costume. A questo punto le **cure intensive contro le rotondità** che tolgono armonia alla parte bassa del corpo si impongono di rigore.

BE HAPPY

Un atteggiamento positivo è vincente sempre, anche quando si tratta di affrontare un problema estetico. «Se è vero, infatti, che la cellulite andrebbe tenuta d'occhio con costanza, tutto l'anno, è altrettanto vero che si può sempre fare qualcosa per migliorare la figura, senza attendersi miracoli ma con la sicurezza che giocando bene le proprie carte un cambiamento nelle forme si può ottenere» precisa Sara Colombari, docente d'estetica, sul web come @ioelacosmetica. I cosmetici giocano un ruolo chiave in una strategia di successo, ma un aiuto sostanziale arriva anche da buone pratiche come il seguire un'alimentazione leggera e l'assumere con regolarità un integratore che stimoli e protegga il microcircolo.

ALESSANDRO ENRIQUEZ

I GESTI INIZIALI

La miglior partenza? Levigare la pelle. Innanzitutto, perché **morbidezza fa rima con bellezza** ma anche perché liberare i pori consente una miglior penetrazione dei trattamenti snellenti e anticellulite.

SKIN FOOD

Ecco perché lo scrub è un'assicurazione di successo nella strategia che permette di scoprire in serenità le gambe. Per quanto si scelga una formula delicata con granuli fini, **attenzione a tenere la mano leggera nella parte interna della coscia dove la pelle è sottile e poco resistente**. Il nutrimento è un'altra chiave di volta per la morbidezza della pelle e il segreto perché si mantenga elastica nonostante la cellulite che ha come effetto collaterale proprio la perdita di tono. «**Le formulazioni più ricche per la cura del corpo sono quelle che contengono un'alta percentuale di oli e grassi vegetali**, con in testa sempre il pregiato burro di karité, super concentrato in sostanze lipidiche fortemente restitutive, elasticizzanti e ricompattanti» commenta la dottoressa Alessandra Vasselli, cosmetologa Aideco, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia, docente di Scienze e Tecnologie Cosmetologiche all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.

CODICE MINIMAL

Chi ha detto che per contrastare la cellulite servono solo le grandi manovre? Un buon cosmetico e pochi gesti mirati possono dare ottimi risultati. «Come sempre quello che conta è l'impegno che in questo caso si richiede massimo: un cosmetico applicato una volta sì e una no, non sortisce gli effetti che vanta» precisa Colombari.

SMART & EASY

Assecondare le proprie abitudini è basilare per avere successo con il trattamento. Siete un tipo allodola che si alza di buon mattino? Passate subito sotto la doccia, alternate getti caldi e freddi sulle gambe e applicate un anticellulite drenante, ricco in sostanze detossinanti come i sali marini e quelli di Epsom, le alghe e gli estratti di rusco e centella che aiutano a tenere sotto controllo pesantezza e gonfiore, oltre ad agire sui cuscinetti localizzati. Al contrario se siete un tipo gufo, impenitenti nottambule, preferite snellenti very easy, in siero, mousse, gel, che si stendono in un attimo e consentono di infilarsi rapide sotto le lenzuola.

1 Dalla linea a base di carciofo, il **Gommage Corps** firmato **L'Occitane** (negozi monomarca, 44 euro). **2** Drena, rimodella, idrata con sali di Epsom, **Meso Dren RVB** (farmacia, 42,90 euro). **3** Compatta i tessuti e rassoda, **Rhea Cosmetics 2 Tone** (rheacosmetics, 65 euro). **4** Stimola dall'interno la funzionalità del microcircolo con rusco, ippocastano, orthosiphon, **Miamo Leg Renew** (farmacia, 45 euro). **5** Una soffice schiuma che fa la pelle di velluto, **Salba Mousse-Scrub Corpo** (profumeria, socostore.it, 15,40 euro). **6 Dermophisiologique Crema Nutriente Intensiva Corpo** ad alta concentrazione di burro di karité (istituto, 59 euro). **7** Leviga e affina la grana della pelle, **Ahava Spring Blossom Mineral Body Lotion** (profumeria, 34 euro). **8** Ecologico, avvolto in carta che si può piantare, **Silvan Coffee ToGrOw,** esfoliante al caffè attivo contro la cellulite (erboristeria, 6,50 euro). **9** Con acido ialuronico, burro di karité ed estratto di fico d'India, l'emulsione corpo **Niacinamide Body Mosturizer Dermo28**, stimola la produzione di ceramidi, mantiene i corretti livelli di idratazione ed elasticità (istituto, 42 euro).

Arriva finalmente la sera e dopo ore di caldo e di sole è tempo di coccole rinfrescanti e rigeneranti che regalano immediato benessere a viso e corpo

Le notti d'estate profumano di fresco. Non solo perché il calar del sole spegne l'arsura del giorno e alza una brezza leggera, ma anche perché tutte le attenzioni che si dedicano a viso e corpo virano dal proteggere la pelle, al rinfrescarla e ripararla. «Un gesto altrettanto importante per ripristinare l'equilibrio e restituire comfort alla cute» commenta il professor Antonino Di Pietro, dermatologo, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano

...E LA PELLE ringrazia

astri nascenti

GOCCIA A GOCCIA

Il primo gesto rigenerante della sera è la doccia. «Non serve solo a detergere eliminando le impurità e i residui di solari, ma anche a spegnere il calore provocato dai raggi infrarossi, altrettanto dannosi per le cellule cutanee quanto gli Uv» commenta il dermatologo. «Il detergente ideale è delicato, poco schiumogeno così da non impoverire il film idrolipidico di protezione già indebolito dalle aggressioni del giorno». Un detergente a base oleosa o cremosa, arricchito con sostanze emollienti e con un sentore vivace e fresco, è perfetto per rendere la doccia ancora più riconfortante, per la pelle e per lo spirito. Mentre con uno scrub dolce, una volta ogni dieci, quindici giorni, si "rinnova" insieme alla cute anche il colorito rendendolo più uniforme.

Sempre più performanti, **le formule doposole sono tra i prodotti estivi più gettonati.** Merito di un ventaglio sempre più allargato di proposte che spaziano dai classici after sun idratanti e nutrienti a quelli che vantano un'azione calmante e rinfrescante potenziata. «Un successo ampiamente meritato, del resto, dal momento che **il doposole non va considerato come un prodotto accessorio ma come parte integrante di un programma** che permette di stare al sole in modo sicuro» commenta l'esperto. «**Mettere il doposole consente infatti di ricreare i collegamenti tra le cellule rinforzando la barriera protettiva cutanea** così che l'esposizione solare il giorno successivo possa fare meno danni mentre scegliendo una formula lenitiva con sostanze come l'ossido di zinco **si attenuano eritemi e rossori dovuti al troppo sole**».

TINTARELLA DI LUNA

Usare il doposole, sera dopo sera, non è solo un gesto di benessere per la pelle. È anche un'assicurazione di lunga vita per la tintarella. Idratazione e nutrimento permettono infatti di prevenire secchezza e screpolature: la cute si ricompatta in superficie, il colore si "fissa" e diventa più vitale.

1 Evy Mousse **Doposole** idrata per 12 ore e rafforza le difese (profumeria, 30 euro). **2** Delicato e vivificante **Sapone Bain de Nature Alga Selvatica & Finocchio Marino Yves Rocher** (negozi monomarca, 3,95 euro). **3** Alghe bio e acido ialuronico per **Lavera Siero Hydro Refresh** (grande distribuzione, 19,29 euro). **4** **Omnia Botanica Scrub Burroso** con albicocca e carota a tutela della tintarella (grande distribuzione, 6,99 euro). **5** A base naturale, **Spuma di Sciampagna Bagnodoccia Cremoso** dalle delicate note talcate (grande distribuzione, 2,99 euro). **6** Reidrata, lenisce e difende la pelle sensibile **A-Derma Protect AH Latte Ristrutturante Doposole** viso e corpo (farmacia, 21,50 euro). **7** Altamente nutriente **L'Erbolario Soleombra Fluido Doposole Setificante per Viso & Corpo** (erboristeria, 19,90 euro). **8** **Terrazze di Liguria Olio Lenitivo Mediterranea Natura** con iperico, calendula, elicriso e camomilla (mediterranea.it, 15 euro). **9** Con calendula e aloe vera, delicatissimo **Lafarmacia. Docciaschiuma Doposole** (Lafarmacia., 6,90 euro). **10** **Rougj+ Dopobronz, doposole bifasico lenitivo,** con attivatore di abbronzatura (farmacia, 27,90 euro). **11** Esfolia senza impoverire, **Australian Gold Hemp Nation Sea Salt & Sandalwood Body Scrub** (istituto, australiangold.it, 26,90 euro).

Giulia Carpani

I vantaggi e i trucchi dedicati al décolleté per trasformare la propria "coppa A" in un punto di forza

Intorno al seno **è in atto una piccola rivoluzione all'insegna del "piccolo è bello"**, mai d'intralcio (leggi: allenarsi in comodità), sensuale ed elegante anche con i dress code più audaci, tipo #nobra (sotto agli outfit: niente) sullo stile delle celebs dai décolleté orgogliosamente mignon, come Gigi e Bella Hadid, Charlize Theron, Chiara Ferragni. **Ma anche il seno XS va tutelato e valorizzato con un'attenta skincare** e tips smart, che lo mantengano sempre tonico e sostenuto.

VALORIZZA il seno piccolo

LA GIUSTA ROUTINE

Per prenderti cura al meglio del tuo seno segui il principio della skinification, con una routine che replica quella del viso: una volta la settimana fai un gommage delicato, evitando i capezzoli, e applica una maschera rassodante. Quotidianamente, scegli formule dedicate, che avvolgono il seno con un film-guaina, una sorta di "reggiseno cosmetico", e rilasciano principi attivi volumizzanti, rigeneranti e idratanti, come olio e burri vegetali e acido ialuronico a diversi pesi molecolari. «Ideali le formule che includono piante ricche di fitoestrogeni, come la kigelia africana e il luppolo, perché ricompattando e ridensificando la pelle aumentano l'effetto ottico di un décolleté più "pieno"» consiglia il dermatologo Leonardo Celleno, presidente Aideco (aideco.org).

REGGISENI CRIOTERAPICI

Scegli il #nobra solo saltuariamente: anche per il seno small, il sostegno del reggiseno aiuta il tessuto cutaneo a mantenersi liftato ed elastico. Per potenziarne l'effetto tonificante, tienilo nel freezer per mezz'ora prima di indossarlo, come si dice facesse Marilyn Monroe: grazie al freddo, l'effetto push up "rinforzato" per 4 ore è garantito.

L'AUTOMASSAGGIO È SMART

Accompagna la stesura dei prodotti con un massaggio liftante

1 Parti dal centro dei seni con la mano piatta e risali lungo il collo, fino alla base del mento.
2 Tenendo il palmo delle mani a conca, massaggia i seni disegnando dei cerchi intorno al capezzolo.
3 Picchietta delicatamente la pelle con le dita.
4 Con la mano destra piatta, stendi il cosmetico, partendo dal lato esterno del seno sinistro. Sali fino ad arrivare alla destra della base del collo. Ripeti con l'altra mano, iniziando dall'esterno del seno destro e risalendo fino alla sinistra del collo.

IL MAKE UP *a tutto volume*

Con la tecnica dello shaping puoi creare un gioco di luci e ombre, che volumizza otticamente il décolleté. «Ma prima prepara la "tela" pulendo la pelle con latte detergente e tonico e applicando un buon idratante, così da assicurati un make up uniforme e duraturo. Quindi applica sulla sporgenza superiore del seno un illuminante con una perlatura molto fine, poi disegna con un blush color biscotto, meglio se in stick, i contorni del seno e le zone a cui vuoi dare profondità, ad esempio all'incrocio dei seni e lateralmente, all'altezza delle ascelle», consiglia il make up designer Paolo Guatelli. Fai attenzione a sfumare il blush verso l'illuminante e non viceversa, utilizzando il pennello o le dita, e non scegliere toni troppo scuri rispetto al colore della tua pelle (o al grado della tua abbronzatura), per non rischiare un effetto innaturale.

ESERCIZI *self help*

Esercizi mirati in palestra, insieme a belle nuotate, aiutano a mantenere un seno tonico e a conquistare una postura corretta, che contribuisce a farlo apparire più alto e meglio proiettato. Qualche esercizio self help.

CON MINI ATTREZZI

In piedi, solleva due pesi (inizialmente leggeri, da 2-3 kg l'uno) tenendo le braccia ben tese ed eseguendo movimenti dal basso verso l'alto (8 volte). Poi, sdraiata con le gambe flesse, tieni una palla ginnica con entrambe le mani. Avvicinala e allontanala dal viso per almeno 10 volte. Riposa qualche secondo e ripeti la sequenza per altre 5-6 volte.

ESERCIZIO POSTURALE

In posizione eretta, con i piedi ben allineati e le braccia a candeliere. Immaginando di sollevare qualcosa di molto pesante, estendi le braccia verso l'alto ed espirando congiungi le mani tra loro. Ritorna alla posizione di partenza inspirando. Ripeti 10 volte.

DOCCIA FREDDA

Approfitta della doccia per regalarti un idromassaggio rassodante: disegna una "S" su ogni seno con il getto di acqua fredda (circa 24 gradi) massimo per un minuto, o fai delle spugnature, sempre con acqua fredda ma "potenziata" con 2-3 gocce (emulsionate con un cucchiaino di latte) di oli essenziali stimolanti, come menta o arancio amaro.

Mango

RITOCCHI EFFETTO PUSH UP

Una pelle elastica funge da "tirante" e dà l'effetto ottico di maggiore volume al décolleté. Così, per idratare intensamente e spronare il neocollagene e l'elastina, puoi affidarti a ritocchi estetici compatibili con l'esposizione al sole, come la carbossiterapia, le infiltrazioni di CO_2, che ossigenando e riattivando il turnover cellulare liftano e rassodano i tessuti, meglio se combinata con la ridensificazione dermica. «Quest'ultima prevede microiniezioni di un cocktail di acido ialuronico, aminoacidi e antiossidanti, che creano una rete di sostanze nutritive nel derma per sostenerlo e compattarlo» spiega Giuseppe Sito, chirurgo estetico a Napoli, Milano e Torino. Bastano 3-4 sedute di ridensificazione (150 euro l'una), una al mese, e una decina di sedute, una la settimana, di carbossiterapia (80 euro l'una).

1 Rimodella lasciando la pelle idratata, morbida e vellutata **Rassodante Seno Crema Lifting** di **Somatoline Skin Expert** (farmacia, 19,90 euro). **2** Con kigelia africana, rimpolpa il seno ridisegnandone la linea **Ba-Da Booster elisir rassodante seno glutei** di **AYAY** (ayay.it, 21 euro). **3** Nutre e rassoda creando sostegno **Seno Up** di **Leocrema** (grande distribuzione, 7,49 euro). **4** Avvolge il seno con una guaina invisibile a effetto tensore **Superbody Fluido Push Seno** di **Becos** (istituto, 51 euro). **5** Con filtri solari: **Kit Blush e Illuminante Effetto Volume** di **Paolo Guatelli Soulcare Make Up** (paologuatellimakeup.com 39,80 euro). **6** Texture soffice, cremosa e resistente a sudore e acqua, **Illuminante waterproof Glamtech** di **Rougj+** (farmacia, 18 euro). **7** Siero elasticizzante e tensore per il primo step della skincare notte del décolleté **Neck Lift** di Ambaduè (ambadue.com, 75 euro). **8** Bronzer cremoso con una finitura vellutata e fondente: **Sculpt and Contour Cream Bronzer** di **Lord & Berry** (lordandberry.com, 30 euro). **9** Booster rimpolpante e uniformante con bava di lumaca **Prodigious Helix Unifying Ampoules** di **Eterea Cosmesi** (etereacosmesi.it, 41 euro). **10** Con cellule staminali di ginestrino giapponese, equiseto e acido ialuronico, ripristina la tonicità e l'elasticità **Soin Cou Décolleté et Poitrine** di **Eisenberg** (it.eisenberg.com, 160 euro).

Claudia Bortolato