

QUINDICINALE - N. 9 - 18/05/2023 - € 1

REALI INGLESI Harry e William: "Accordi e disaccordi"

ORA

IL TUO FAMILIARE



DILETTA LEOTTA

Felice e innamorata, ma al centro delle polemiche



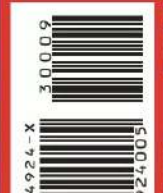
INTERVISTE

JOVANOTTI
La mia nuova avventura



FIALDINI
A Ora... a ruota libera

All'interno l'insero **FALSISSIMO**



INTERVISTA ESCLUSIVA

Albano racconta le



Speciale
I regali e le idee per la **FESTA DELLA MAMMA**



FOGALLO CONT. € 3,00 - SPAGNA € 3,00 - SVIZZERA CHF 3,20 - SVIZZERA (Canton Ticino) CHF 3,00

IL BELLO DEL FACE TRAINING

Un buon workout del viso è indispensabile per allenare i muscoli e sorridere meglio



FACE TRAINING

A destra, la face trainer di Park Hotel Ai Capuccini, Lucia Colaiacovo.

Nel volto si trovano settanta muscoli, tra scheletrici, mimici e pelliccioli, che permettono tutte le espressioni facciali: come ogni parte del corpo, un buon workout è un valido supporto per aiutarli a mantenersi tonici, vitali, sfidando tempo e gravità. **Lucia Colaiacovo**, Face Trainer di Park Hotel Ai Cappuccini, risponde alle nostre curiosità.

Perché la pelle invecchia?
Dopo i venticinque anni, il pro-

cesso metabolico delle cellule rallenta e ciò è caratterizzato da una minore capacità dei tessuti di rigenerarsi e dalla diminuzione di acido ialuronico e collagene. L'invecchiamento della pelle è causato anche da elementi esterni, come l'eccessiva esposizione al sole, al freddo, all'inquinamento, e ad un proprio stile di vita. Il risultato è un incarnato spento, una pelle disidratata, un viso svuotato, che mostra precocemente rughe e macchie.

Qual è il momento migliore per fare gli esercizi?

La ginnastica per il viso è una tecnica naturale ed ha la sua validità se eseguita con costanza. I momenti migliori per praticarla sono la mattina al risveglio, e la sera prima di andare a letto. La mattina ha un effetto energizzante un vero e proprio "risveglio muscolare", la sera è una ginnastica defaticante, come togliere la stanchezza di una giornata, rilassando e distendendo i muscoli del viso.

Quale l'esercizio più facile e quale quello più complicato?

Con una pratica continua, di



Lucia Colaiacovo

pochi minuti al giorno, sarà possibile apprendere con facilità la tecnica in breve tempo. Un esempio di esercizio facile può essere il "ventaglio", per delineare l'ovale del viso, attenuare le rughe intorno alle labbra e ridurre le rughe naso labiali. Occorrerà maggiore attenzione invece per gli esercizi di coordinazione e di controllo di eventuali asimmetrie presenti al viso. Esempio di un esercizio più impegnativo è la "maschera asimmetrica", dove capiremo quale sopracciglio è più basso e se una parte dei nostri muscoli temporali sono più deboli rispetto all'altra. Così facendo presteremo maggiore attenzione ai muscoli meno allenati per ottenere una buona simmetria.

In quanto tempo possiamo vedere qualche risultato grazie alla ginnastica facciale?

Dopo tre settimane di pratica costante, le rughe risulteranno meno evidenti, il viso più luminoso e i muscoli più tonici. Si ha un maggiore controllo della propria espressività, con una capacità comunicativa più intensa.

Cura della pelle, automassaggio, prodotti performanti... cosa è meglio unire alla ginnastica facciale per avere risultati di alto livello?

Con questa tecnica possiamo formulare una auto cura da seguire mattina e sera preziosissima per la bellezza e salute del viso. La pelle sarà più compatta e luminosa e i muscoli risulteranno più ricettivi anche ai trattamenti specifici per il viso, eseguiti da professionisti in centri specializzati. ■



1. SEI COSMESI. Olio 100 anni risveglia la pelle opaca e potenzia la propria beauty routine. Per una nuova luminosità. € 125

2. IL TEMPIO DELLA SALUTE. Esfoliante Viso anti-age Noveo al diamante nero: una pietra preziosissima. Un'esfoliazione che parte dallo zucchero in microgranuli completata dall'azione detossinante e rigenerante delle particelle di Carbone. MI 50, € 86

3. BOTTEGA VERDE. Gocce preziose per la giovinezza della pelle, ideali per nutrire e proteggere le zone più esigenti di viso e corpo. È un olio ricco e perfetto da massaggiare e molto piacevole. € 17

4. MASQMAI. Peptide concentrate booster per il viso perfetto da applicare prima della crema per potenziarne gli effetti. Lascia la pelle idratata, contribuisce a recuperare la compattezza e l'elasticità del viso e, con l'uso continuato, riesce ad attenuare le rughe e i segni di espressione. MI 30, € 40

5. SVR. Masque Hydra B3 Calma, ripara, rimpolpa. La prima maschera dermatologica totalmente biodegradabile con Vitamina B3, acido ialuronico ed il 93% di ingredienti naturali agisce in 15 minuti. MI 12, € 9

6. MIAMO. Vitamin Blend 15% recovery serum. È un siero ad alta concentrazione di Vitamine: Vitamina C, Vitamina B5 (Pantenolo) e Vitamina B3

(Niacinamide). Previene i danni ossidativi da stress, inquinamento, luce blu rinforzando la barriera e aumentando le difese della pelle. MI 30, € 67

7. DR JURÌ COSMETICS. Olio bifasico Viso e Corpo al Collagene Idrolizzato Marino di Dr Jurì Cosmetics, al collagene idrolizzato marino in sinergia con l'acido ialuronico cross-linkato rende la pelle elastica e ben idratata. Su viso e collo riempie piccoli segni di espressione per un aspetto più tonico e compatto. € 67,50

8. MAROCMAROC. Cactea nectar d'huiles precieuses con questo siero si ha un contatto diretto con l'olio di fico d'india, potente anti-age e il suo immediato effetto lenitivo. È un trattamento essenziale e naturale al 100% per proteggersi dall'invecchiamento accelerato. 30 ml € 65

9. WORLD OF BEAUTY. Dispositivo professionale per il trattamento del viso YogaLift pro, con funzione di elettro stimolazione muscolare per favorire il miglioramento della struttura della pelle, migliorare la compattezza, il tono, aiuta a minimizzare i segni di espressione e portare ossigenazione alla muscolatura facciale. € 120

10. ETEREA COSMESI NATURALE. Precious lift ampoules. Lussuoso booster intensivo (14 giorni) a base di attivi funzionali ad azione liftante, tonificante, elasticizzante e antiage. La sua formula dalle proprietà rimpolpanti e illuminanti idrata e nutre. Cofanetto 14 ampolle da 3 ml ciascuna - € 46,00

TRATTAMENTO

Dalla Germania è arrivato Riducella, il metodo innovativo diffuso in tutta Italia nei centri estetici e spa, che già dal primo trattamento riduce da 20 a 50 cm la circonferenza corporea, inoltre, per chi vuole fare un percorso più completo, Riducella offre un pacchetto davvero unico, "viso e corpo, relax e risultato immediato". Si tratta di uno scrub corpo che elimina le cellule morte



e rigenera la pelle. Il trattamento inoltre riattiva a livello sistemico l'organismo, rimodella il corpo ed elimina le tossine. La parte viso Riducella lavora invece sulla riattivazione del microcircolo, per una mineralizzazione e tonificazione della pelle e per donare una nuova luminosità al viso. € 160

CURA IL LOOK

di Elena Ballerini
conduttrice tv



Peeling chimico

Il rinnovamento fa parte della natura umana sia a livello mentale che fisiologico. Un esempio evidente di ricambio fisiologico è la perdita di 20 kg di pelle all'anno. Si può tuttavia incrementare il processo di turn over cellulare grazie al peeling chimico. Conosciamolo meglio grazie alla Dott.ssa Bozzolasco, medico estetico del centro Albimed di Albissola Superiore.

Che cos'è il peeling chimico?

Il peeling chimico comporta un'esfoliazione cutanea controllata attraverso l'utilizzo di diversi agenti che permettono il ricambio cellulare e la stimolazione collagenica.

Come agisce il Peeling Chimico?

Il prodotto accelera il naturale processo di esfoliazione, eliminando le cellule superficiali danneggiate, favorendo il rinnovo cutaneo, stimolando la produzione di collagene e migliorando la penetrazione di principi attivi applicati in seguito.

Per cosa si usa?

I peeling a base di acido glicolico hanno un'azione anti-age; i peeling salicilati agiscono sulle impurità cutanee e sull'acne; gli azelaici e tricolacetici sono degli schiarenti, e così via. Esistono poi dei peeling di associazione che agiscono su più fronti. Si possono trattare inestetismi come: rughe, smagliature, macchie, acne, melasma.

Dopo il trattamento con i peelings chimici residuano postumi significativi?

La pelle nei giorni successivi al trattamento risulterà più arrossata, sensibile e secca; potrà comparire esfoliazione più o meno importante a partire dalla seconda giornata dal trattamento. Si consiglia per cui un'abbondante idratazione e protezione solare.



Dott.ssa Selena Bozzolasco

