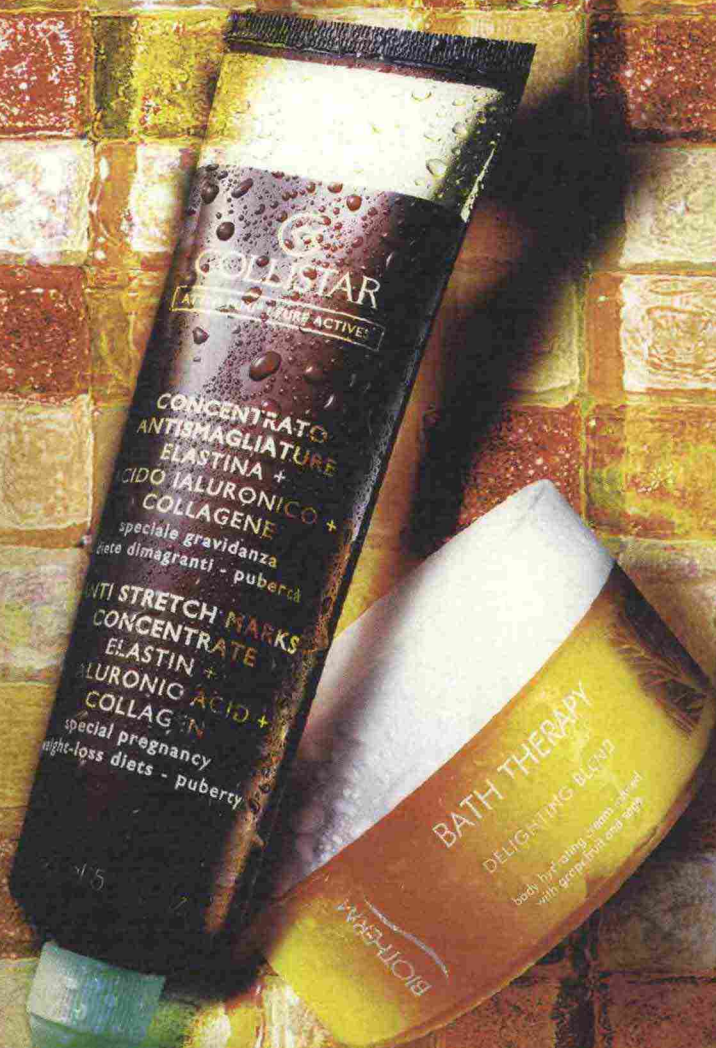


Diva Beauty

SINERGIE VINCENTI

A sin., Speciale Corpo Perfetto, Attivi Puri Concentrato Antismagliature di Collistar (€ 29,90): con elastina, acido ialuronico e collagene. Sotto, Bath Therapy Rituale Avvolgente Pompelmo & Salvia, Scrub Esfoliante di Biotherm (€ 22,90): pelle liscia, fresca e profumata.



Pronte per la "remise en forme" di primavera? Non c'è tempo da perdere: ecco le strategie d'attacco e i cosmetici che vi aiuteranno a modellare le curve, tonificare e scolpire braccia, gambe, addome e glutei

15 strategie per una linea al top

PER IL CORPO E' TEMPO DI (RI)FORMA

di Paola Vaccini

Still life, H2O.

Codice abbonamento: 095140

◀◀ 15 strategie per una linea al top



SHISEIDO
Advanced
Body Creator
Aromatic
Sculpting Gel
Gel Sculptant
Aromatique
Pour Le Corps
ANTI-CELLULITE

1. Advanced Body Creator, Aromatic Sculpting Gel Aromatique Anti-cellulite di Shiseido (€ 59,00): leggero e fresco, facile da stendere, affina la silhouette anche grazie alla formula aromacologica. 2. Works, Thermal Tone di Avon (€ 20,00): gel anticellulite dall'azione termica riscaldante con L-Carnitina, che aiuta a modellare il corpo e a ridurre la buccia d'arancia. 3. Sérum Amincissant Corps di Eisenberg (€ 89,90): si applica due volte al giorno per un'azione urto per snellire quelle zone dove i depositi adiposi sono più ostinati.

1 2



1. IMPACCHI 100% GREEN

Contrastano cellulite, liquidi in eccesso e gonfiori: i cataplasmi sono impacchi, localizzati su addome, fianchi, e gambe, di erbe a cui si aggiungono acqua del Mar Morto, cereali e oli essenziali, scelti in base al problema. Nel caso di cellulite e ristagni, si usano gli oli di ginepro e cipresso. L'impacco si applica sopra una garza e si avvolge il tutto con fogli di cartene, per 20 minuti. Quando? Tre applicazioni, una a settimana per un'azione urto, e poi un trattamento ogni 21 giorni.

2. AZIONE DETOX

In primavera, per "ripulire" l'organismo e smaltire le tossine, è efficace l'estratto di semi di pompelmo (in erboristeria): 15 gocce in poca acqua al mattino, appena sveglie, e alla sera prima di dormire, per 21 giorni consecutivi.

3. PEELING PELLE LISCIA

Al mattino, sotto la doccia, aggiungete al bagnoschiuma una manciata di sali del Mar Morto e massaggiare su braccia, interno braccia, gambe e ginocchia, glutei e addome: la pelle sarà più liscia e luminosa e i tessuti ossigenati, pronti a ricevere i prodotti snellenti.

4. ACQUA & GINEPRO PER DRENARE

Un cucchiaino di idrolato di ginepro in mezza bottiglia di acqua naturale, da bere durante il giorno, aiuta a depurare l'organismo e a combattere la cellulite. La sera, bastano 6/7 gocce sciolte in una tazza di acqua tiepida, al posto della solita tisana.

5. CENTIMETRI IN MENO

Il massaggio ayurveda Garshan è utile per drenare i tessuti, ridurre i piccoli accumuli di grasso e perdere centimetri. «Si esegue a secco, con guanti di seta naturale, alternando movimenti circolari a frizioni che riscaldano, infondono energia e stimolano i tessuti cutanei», spiega Rose Marie Ferretti, operatore ayurveda master del Centro benessere Shaanthy di Tortona. «A questo, segue un massaggio drenante con oli essenziali di ginepro e cipresso in una base di olio di sesamo, che rimuove le scorie, aiutando a perdere centimetri e a rendere la pelle più elastica». Al termine, un bagno con getti di vapore caldo (swedana) uniti a oli essenziali che, oltre a pulire la pelle in modo profondo, agevola l'eliminazione delle tossine. ▶▶



3

EISENBERG
PARIS

SÉRUM AMINC
CORPS
CONCENTRÉ SCULPT
ANTI-CELLULITE
ZONES REBELLES
TRIO-MOLÉCU



**PELLE LUMINO-
SA ED ELASTICA**

Granuli naturali di riso esfoliano con dolcezza, mentre l'olio di riso dona elasticità e il burro di karité ripristina la barriera cutanea e rende la pelle morbida. È la formula dello Scrub Delicato al Riso di Biodea (€ 36,00).

◀ 15 strategie per una linea al top



**SUBLIMARE
IL DÉCOLLETÉ**

Un gel di mela cotta e cognac lifta la pelle, il mangostano, ricco di antiossidanti, ne preserva la giovinezza, mentre l'olio di noce di macadamia nutre e tonifica i tessuti. È il segreto di Perfect Bust Formula di Janssen Cosmetics.

1

1. Body Tightening Concentrate di SkinCeuticals (€ 81,00): crema rassodante corpo per il trattamento di cosce, glutei, pancia e braccia... soggetti alla forza di gravità! 2. Guam Corpo, Crema Interno Cosce e Braccia di Laco (€ 26,90): perfetta dopo un dimagrimento o dopo gli "anta". 3. Naturaverde Bio, Bava di Lumaca, Crema Corpo Elasticizzante Intensiva di Sodico (€ 16,10): lenitiva e delicata grazie all'aloè vera. 4. Cell-Plus, Crema Seno Effetto Lifting di Bios Line (€ 27,00): dopo gravidanza, allattamento, menopausa, dà turgore al seno svuotato.

◀◀ 6. RIMODELLARSI COL PILATES

Dieci minuti di esercizi, eseguiti ogni giorno con costanza, meglio se al mattino appena sveglie, bastano per tonificare seno e glutei, snellire cosce e fianchi, rimodellare il corpo. «Prima di iniziare un programma di Pilates, è fondamentale cercare il centro», spiega Nicoletta Fontana, insegnante di Pilates Dinami, allo Studio Bhumi di Milano. «È il punto appena sotto l'ombelico, da cui partire per far lavorare gli addominali retti e obliqui e attivarne in modo profondo le fibre. Un esercizio che si può fare accentuando l'espiazione e lasciando sprofondare l'ombelico verso la schiena».

7. PANCIA E FIANCHI

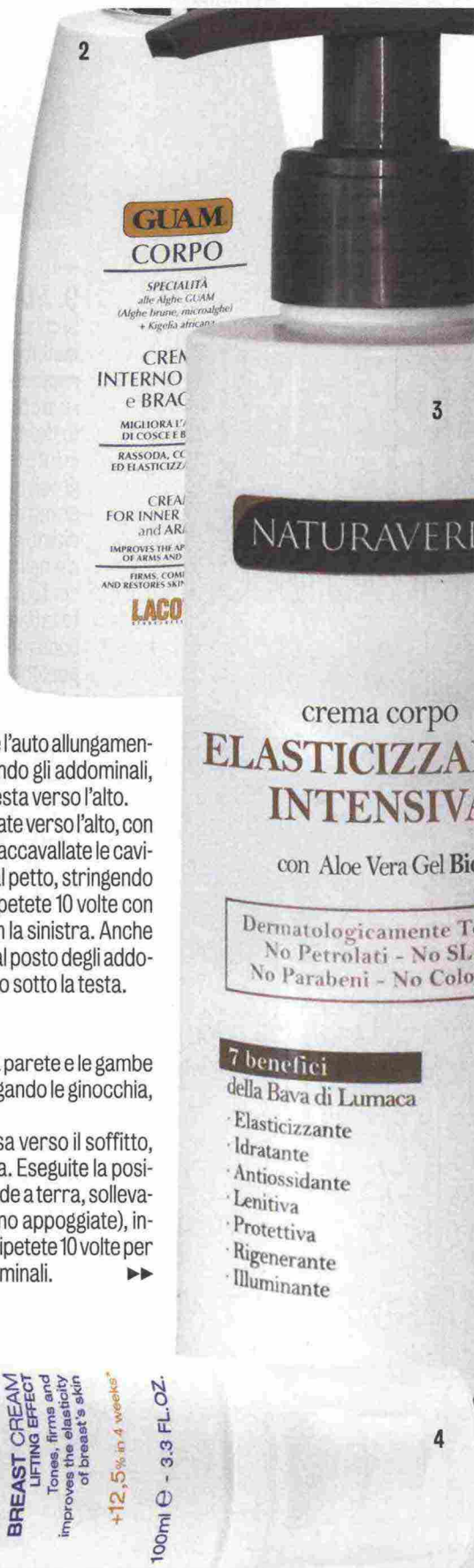
- Sdraiate sulla schiena, con ginocchia piegate e piedi sollevati, ruotate le ginocchia verso destra, risucchiando l'ombelico verso l'interno. Tornate al centro inspirando e lasciate cadere le ginocchia verso sinistra, espirando. Ripetete da 10 a 20 volte. Importante è non far lavorare la schiena. Per assottigliare il girovita, a questo esercizio di rotazione abbinare l'auto allungamento: in piedi, stringendo il centro e contraendo gli addominali, immaginate di spingere la sommità della testa verso l'alto.

- Sdraiate a terra, gambe e ginocchia piegate verso l'alto, con una palla di gommapiuma tra le ginocchia, accavallate le caviglie. Espirando, allontanate le ginocchia dal petto, stringendo la palla. Inspirate, tornate in posizione e ripetete 10 volte con la caviglia destra accavallata e altre 10 con la sinistra. Anche qui è importante che la schiena non lavori al posto degli addominali. Se il collo è teso, mettete un cuscino sotto la testa.

8. COSCE E GLUTEI

- In piedi, con la schiena appoggiata a una parete e le gambe divaricate, camminate un po' in avanti, piegando le ginocchia, e restate in posizione.

- A pancia in su, portate una gamba stesa verso il soffitto, con piede a martello, e l'altra semipiegata. Eseguite la posizione del mezzo ponte: spingendo con il piede a terra, sollevate il bacino e la schiena (le spalle rimangono appoggiate), inspire e ritornate in posizione. Espirate e ripetete 10 volte per gamba, sempre con il sostegno degli addominali. ▶▶



2

3

4

SKINCEUTICALS

**BODY TIGHTENING
CONCENTRATE**

FIRMING AND
SMOOTHING CRYO-FLUID
FOR GRAVITY-FIGHTING ZONES

**PROCEDURE ENHANCEMENT
AND DAILY TREATMENT**

BIOS LINE
Cell-Plus
con **Algae Azzurre della Bretagna**
CORPO PERFETTO

**CREMA
SENO
EFFETTO LIFTING**
Rassoda, tonifica e
migliora l'elasticità
cutanea del seno
con Volumizing Complex
e Alga Aosa
+12,5% in 4 settimane*

**BREAST CREAM
LIFTING EFFECT**
Tones, firms and
improves the elasticity
of breast's skin
+12,5% in 4 weeks*
100ml e - 3.3 FL. OZ.

crema corpo
**ELASTICIZZANTE
INTENSIVA**

con Aloe Vera Gel Bio

Dermatologicamente Testato
No Petrolati - No SLS
No Parabeni - No Coloranti

7 benefici
della Bava di Lumaca

- Elasticizzante
- Idratante
- Antiossidante
- Lenitiva
- Protettiva
- Rigenerante
- Illuminante

◀◀ 15 strategie per una linea al top



1. Erboristica, Crema Corpo all'Olio di Jojoba Eco biologica di Omia (€ 5,70): anti secchezza e rigidità. 2. Vino Gold, Body Exfoliant di M.Asam (su www.qvc.it, € 24,00): cristalli di zucchero e semi d'uva. 3. Lait Hydratant Raffermissant 2 in 1 di Yves Rocher (€ 17,95): tono con la centella asiatica. 4. Linea Aloe, Crio-Gel Cellulite effetto ghiaccio di Equilibra (€ 9,99): s.o.s. sciogligrassi.

◀◀

9. MANGIA, MEDITA E PERDI PESO

Si chiama Mindful Eating ed è un metodo che **utilizza la meditazione per aiutare a ritrovare l'equilibrio tra il rapporto con il cibo e il peso.** «Una pratica del mangiare in consapevolezza consiste nel prendere un pezzetto di cibo e iniziare a mangiarlo in modo consapevole, in tutti i sensi. Il primo è la vista», spiega Grazia Pallagrosi, insegnante di meditazione e mindfulness. «Se prima di mettere in bocca un pezzetto di mela la guardiamo e cerchiamo di vedere quello di "non mela" che c'è nella mela, vedremo la pianta, la terra, l'acqua, il contadino, poi la forma e il colore. Poi, attiviamo la parte tattile: tocchiamo la buccia e la forma, diventando consapevoli di tutte le sensazioni che ci trasmette. Dopodiché l'avviciniamo alla bocca e prendiamo consapevolezza che stiamo piegando il braccio e quindi del movimento che facciamo. **A seguire, la consapevolezza dell'olfatto: annusiamo la mela, appoggiamone la superficie alle labbra e ci accorgiamo che le sensazioni olfattive e tattili non sono più quelle della mano, ma della mucosa delle labbra.** Solo a questo punto apriamo la bocca e diamo il primo morso, iniziando a prendere consapevolezza dei succhi salivari che si sprigionano e di come cambiano sapore e consistenza mentre lo mastichiamo. Lo ingoiamo solo quando è liquido, restando in ascolto del retrogusto. Questo percorso va fatto al mattino, nell'ora che si dedica alla meditazione e non mentre si mangia a pranzo fuori. Negli altri pasti basta applicare questo concetto a un solo boccone, il primo. L'inizio sarà un po' faticoso perché si compie uno sforzo che è tutto il contrario di quello che si è abituate a fare. Dopo un mese, però, **nel cervello si crea un'abitudine diversa: mangiare solo per esigenza fisiologica di nutrienti** e non per compensare altre esigenze psicologiche come mangiare per riempire un vuoto, sedare un'ansia, scuotere via la noia, riducendo così il peso». I corsi durano 2 mesi, con frequenza di una seduta a settimana, e costano a partire da 250 euro. ▶▶





TESSUTI TONICI ED ELASTICI

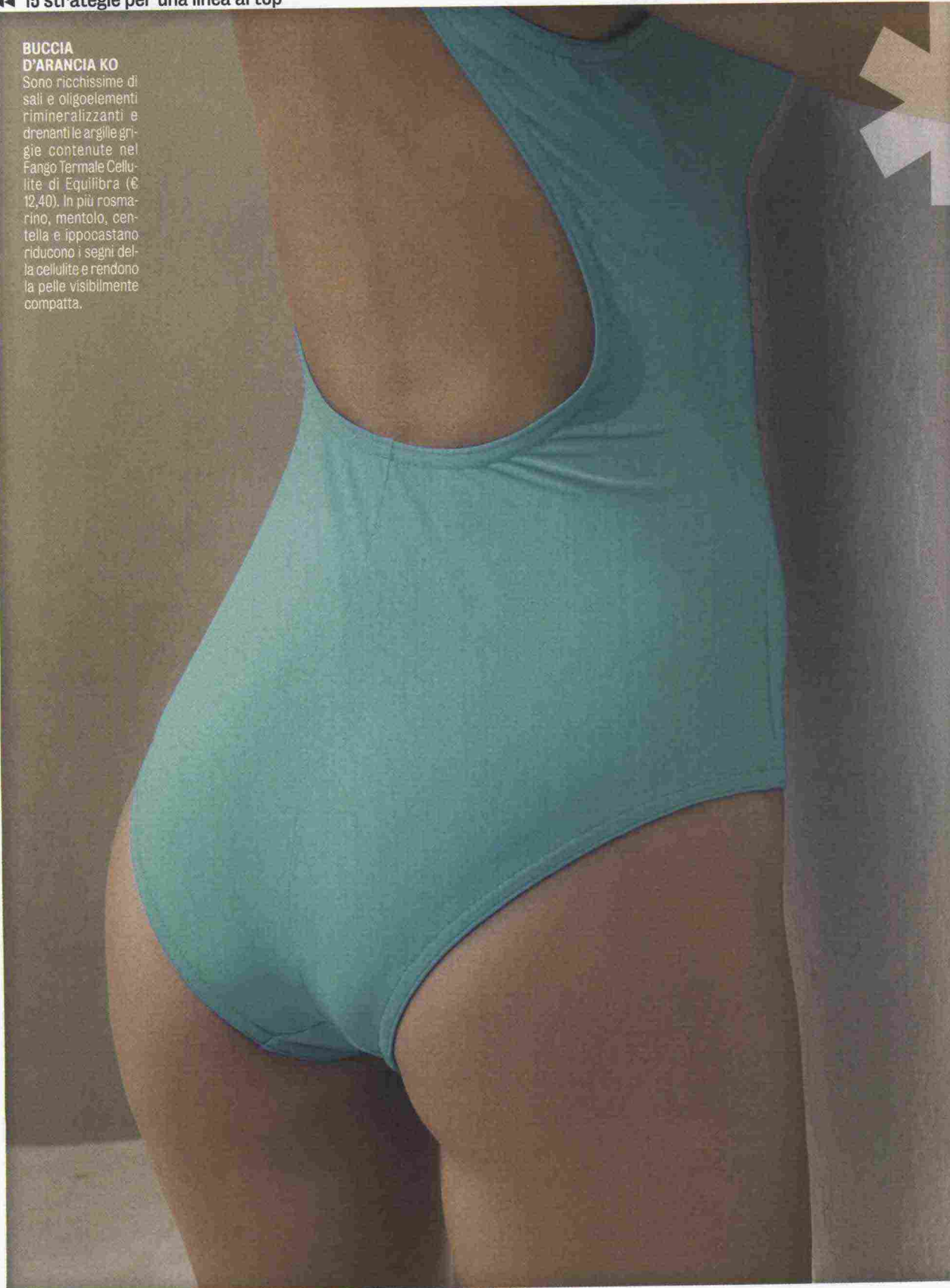
Ha un'azione snellente e rassodante Tonic Gel di Cosmech (€ 48,00): nel cuore della formula, la caffeina unita alla fosfatidilcolina riducono i cuscinetti, modellando la silhouette. Applicare mattino e sera con un massaggio prolungato.

Body, Wolford.

◀◀ 15 strategie per una linea al top

**BUCCIA
D'ARANCIA KO**

Sono ricchissime di sali e oligoelementi rimineralizzanti e drenanti le argille grigie contenute nel Fango Termale Cellulite di Equilibra (€ 12,40). In più rosmarino, mentolo, centella e ippocastano riducono i segni della cellulite e rendono la pelle visibilmente compatta.



1 CELLZERO TRATTAMENTO INTENSIVO MEDITERRANEA PHARMA

2 DEFENCE BODY ReduXCELL

3 B (lift) GEL ATTIVO CELLULITE*

ESTED
NSERVANTI
UTINE

AGE ROLLER

BOOSTER SNELLENTI CORPO
Con 5 massage roller
pelli sensibili e intolleranti

BOOSTER MINCEUR CORPS
Avec 5 têtes massantes
peaux sensibles et intolérantes

BODY SLIMMING BOOSTER
with 5-roller massaging applicator
sensitive and intolerant skin

10. SLOW MASSAGE
Un minuto in più, al mattino o alla sera, per applicare l'anticellulite fa la differenza: il massaggio prolungato con movimenti lenti e delicati, dal basso verso l'alto, stimola la microcircolazione rallentata e favorisce un migliore assorbimento degli attivi ma anche un senso di benessere dovuto alle essenze nei prodotti.

11. OCCHIO AI SAPORI
In primavera, secondo la medicina ayurveda aumenta il dosha Kapha che causa la comparsa di brufoli, pori dilatati, pelle grassa e cellulite. Per questo, è bene ridurre gli alimenti di sapore dolce (pasta, pane, biscotti, zuccheri e formaggi freschi), salato (il sale); acido (yogurt, frutta acida, pomodoro, aceto), favorendo invece quelli di sapore piccante, come cibi speziati, zenzero, peperoncino; amaro (verdure a foglia verde) astringente (legumi e melograno).

12. SFERE SCIOGLI GRASSO
Endospherès Therapy è una tecnica che riduce cellulite e cuscinetti con un nuovo manipolo costituito da un sistema di sfere in gel che hanno densità differenti e, al tatto, sono più morbide rispetto alle classiche in silicone anallergico. Il loro plus? Lavorano a una potenza maggiore (e sono meno fastidiose) sulle zone critiche con un movimento a microvibrazione compressa (compressione più vibrazione) che sostituisce l'aspirazione e il sollevamento della pelle. Una seduta di 45 minuti, a partire da 80 euro: si consiglia un ciclo da 12, due o tre volte la settimana.

13. SENZA BUCCIA D'ARANCIA
Per sciogliere ed eliminare i setti fibrosi della cute, ovvero i piccoli buchi che caratterizzano la pelle a buccia d'arancia, c'è la nuova tecnologia Cellfina di Merz Pharma (nei centri medici certificati). Approvata dalla FDA, agenzia americana che certifica gli alimenti e i medicinali, agisce sui setti fibrosi e li recide, secondo uno schema individuato dal medico dopo un'accurata visita, rendendo più liscia e omogenea la pelle.

14. LE BUONE REGOLE A TAVOLA
● Rispettare i 5 pasti al giorno, per modulare il carico glicemico e i picchi insulinici, imparando a mangiare i cibi nelle ore giuste.
● Non assumere carboidrati (pane, pasta, riso, cereali, frutta, alcolici, patate e tutto ciò che contiene carbone e idrogeno) e zuccheri dopo le ore 17 perché ►►

GEL EFFETTO GHIACCIO
*contro gli inestetismi della cellulite

GEL EFFETTO FRIO
*combatte as imperfeições cutâneas causadas pela celulite

ICE EFFECT GEL
*against the imperfection caused by cellulite

300 ml e 10,6 fl. oz.

2018

1. Cellzero, Trattamento Intensivo di Mediterranea Pharma (€ 19,90): con matè, mirtillo e mentolo. 2. Defence Body, ReduXCell Booster di Bionike (€ 34,00): con sfere massaggianti. 3. B Lift, Gel Attivo Cellulite Effetto Ghiaccio di Syrio: fa parte di un kit d'attacco alla cellulite con Crema Attiva e Gel Doccia (su www.qvc.it, il kit € 48,50).

◀◀ 15 strategie per una linea al top



non vengono metabolizzati verso le riserve energetiche.

- Variare il più possibile l'alimentazione per evitare il rischio di intolleranze (a eccezione delle allergie).
- Bere un litro e mezzo di acqua naturale al giorno.
- Prediligere la verdura rispetto alla frutta perché più ricca di zuccheri, riservando quella che ne ha di più (come uva e mandarini) alle ore del mattino.
- Optare per il caffè verde non torrefatto e il tè verde, fonti di antiossidanti.
- Sostituire il cioccolatino delle 22 con due mandorle o una manciata di semi di zucca.
- Consumare i dolci solo al mattino, a colazione (non tutti i giorni) e purché siano fatti in casa.

15. IL MENU IDEALE

Che cosa mangiare per perdere qualche chilo, senza troppe rinunce? Lo chiediamo alla dottoressa Elena Mainardi, biologa nutrizionista a Pavia e Lodi.

- Appena sveglie: una spremuta di mezzo limone in un bicchiere di acqua tiepida, con un po' di zenzero spremuto, rimette in moto tutto l'organismo.
- A colazione: cereali, uova, burro, latte (per chi lo tollera), yogurt greco (perché filtrato e privo di latticello e quindi meno acido), caffè o tè verde.
- A metà mattina e a metà pomeriggio: frutta fresca di stagione, meglio se a km zero, o secca e disidratata (fichi, datteri, albicocche, particolarmente ricchi di minerali) o un pezzetto di cioccolato fondente.
- A pranzo: carboidrati, meglio se integrali (riso, orzo, farro, patate e pane di segale integrale perché ha l'indice glicemico più basso) e una fonte di proteine e verdure. Limitare la pasta a 2 volte la settimana e la pizza, con farine di cereali antichi integrali a lievitazione naturale di 24 ore, a una sola volta.

- La sera: proteine (carne bianca, pesce o uova, sostituite una volta la settimana con la pasta di farina di legumi) e verdure di stagione crude o cotte.



HA COLLABORATO Chiara Padovano. TESTI Sabrina Bottone. FOTO Paolo Pagani. STYLING Evelina La Maida. TRUCCO Donatella Ferrari using Giorgio Armani Cosmetici. PETTINATURE Maurizio Fiumefreddo per TWA agency. INDIRIZZI a pagina 154.



1.Reponse Corps, Sculpt Silhouette di Matis (€ 59,00): riduce e rassoda. 2.Huile Sèche Minceur Relaxante di LPG (€ 46,00): semi di pepe rosa e alga marina. 3.Q10 Plus, Gel Crema Rassodante di Nivea (€ 10,45): agisce anche senza massaggio. 4.Sparkle Skin, Skin Body Exfoliating Cream di Clinique (€ 36,50): per gomiti e ginocchia.