

Starbene | Bellezza

# QUANDO SEI A DIETA... COCCOLATI

*Limita calorie, zuccheri e grassi, non i gesti beauty che migliorano gli effetti dimagranti del regime che hai scelto, tirano su l'umore e ti aiutano ad arrivare trionfante al traguardo*

di **Laurence Donnini**

36

**A**rriva la primavera e l'attenzione si sposta sul corpo: proliferano i libri sulle diete, le pubblicità ti ricordano che è ora di pensare a ridurre i rotolini, i pantaloni che l'anno scorso chiudevano senza problemi ti dicono che sì, è tempo di dimagrire. In realtà, mettersi a dieta adesso è il modo migliore per arrivare in forma all'estate senza troppo stress, ma ora che hai iniziato intorno a te vedi solo "No": no allo zucchero nel caffè, no agli amati cupcake, no all'aperitivo rinforzato con le amiche... E ti pesa. È un momento cruciale: i risultati hanno bisogno di tempo per farsi visibili, tutto sta a trovare un modo per gratificarti e, in questo senso, i cosmetici ti possono aiutare. Prima di tutto, usa un approccio positivo: circondati di sì. Si a prenderti cura di te, sì alle strategie beauty che velocizzano i risultati, sì a coccole casalinghe e professionali. In fondo, se Karl Lagerfeld perse 40 chili per entrare nei completi Hedi Slimane, tu puoi farcela a liberarti di quelli che ti separano dalla chiusura della lampo dei jeans.

## MANTIENI IL TONO CUTANEO

Mentre perdi peso, per mantenere la cute elastica e prevenire smagliature e cedimenti (specie in zona seno), esistono diverse soluzioni, in fiale, in crema, in gel da applicare su seno e décolleté e far assorbire con lievi massaggi circolari che seguono le forme e risalgono verso il collo. La novità sono le formule in patch: «Svolgono la funzione tonificante e rassodante rilasciando i principi attivi per più ore di seguito», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. Gli ingredienti da ricercare? «Vitamine A ed E, dalle proprietà antiage e antiossidanti, estratto di luppolo e kigelia, ricchi di fitoestrogeni che contrastano la perdita di tono, centella elasticizzante, echinacea tonificante», elenca il cosmetologo. Anche le spugnature fredde contribuiscono a mantenere la compattezza della zona e puoi farle sotto la

doccia: disegna un 8 con getto di acqua fredda alternato a uno di acqua tiepida per 3 volte. Per quanto riguarda il resto del corpo, specie zona interna coscia e braccia, scegli le creme rassodanti: «Ricerca nelle formule attivi come peptidi, fitoestrogeni e fitosteroli, oltre ad agenti nutrienti (karité, argan), filmogeni e tensori (alghe, proteine del grano) ed elasticizzanti (collagene)», consiglia Borellini. Applica il rassodante due volte al giorno, mattino e sera non solo nel periodo del regime alimentare, ma anche dopo, in modo da aiutare i tessuti ad adattarsi al tuo nuovo peso.

## PREVIENI LE SMAGLIATURE

Spesso responsabile delle strie non è solo il rapido dimagrimento, ma anche lo stress: «Un'eccessiva produzione di ormoni steroidei dalle ghiandole surrenali attaccano le fibre connettivali e le strutture proteiche, provocando rapidi cedimenti dell'impalcatura cutanea», mette in guardia il cosmetologo Umberto Borellini. «Una delle scoperte sulla pelle più affascinanti è stata la sua caratterizzazione come organo endocrino indipendente. Questo significa che può produrre il proprio cortisolo, gli estrogeni, il testosterone e addirittura le endorfine in totale autonomia. La ricerca su questo straordinario meccanismo continua, ma è certo che gli ormoni della pelle possono essere bilanciati anche dall'esterno», sottolinea la dottoressa Claudia Aguirre, neuroscienziata. Diventa allora importante non solo idratare e nutrire la pelle (olio di jojoba o di mandorle), fare il pieno di antiossidanti (vedi box a pagina 38), prendersene cura e massaggiarla quotidianamente, ma dare spazio a ciò che alleggerisce il carico dello stress quotidiano: ridere, parlare con un'amica, praticare la meditazione o lo yoga. E per amplificarne ulteriormente i benefici concediti la coccola delle coccole: un appuntamento regolare in istituto per un massaggio specifico che ti aiuti a detossinare il corpo e infondere →

PH. FLORIAN SOMMET, TRUNK ARCHIVE



Starbene.it

Bellezza | Starbene



Vitamine A ed E, estratto di luppolo, echinacea... sono tanti gli attivi dall'effetto elasticizzante



1

① I PEPTIDI IN MONODOSE

Agiscono sulle fibre muscolari riducendone le contrazioni e minimizzano così le rughe. **Uniga Peptide Lifting di Pea Cosmetics**, 79 €, 30 monodosi, nei centri estetici.



2

② L'ANTISMAGLIATURE

*Sophora japonica*, *Spirulina platensis*, vitamina E e pregiati oli vegetali aiutano la pelle a rigenerarsi. **Somatoline Cosmetic Elasticizzante Smagliature**, 14,90 €, 200 ml, in farmacia.



3

③ IL COLLAGENE IN GOCCE

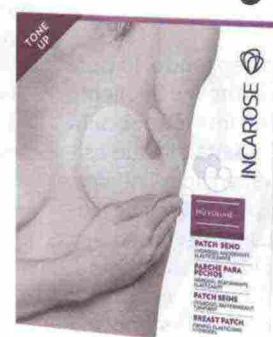
Usalo puro per un effetto urto, oppure aggiungilo in gocce alla tua crema. **Collagen Intensive di Venus**, 14,90 €, 30 ml, nelle catene e negli stores.



4

④ LO SNELLENTI

Una combinazione di attivi esclusivi, peptidi e flavonoidi attivano il metabolismo dei grassi e rimodellano la silhouette. **Cell-Mech® di Gianluca Mech**, 34,90 €, 200 ml, in erboristeria e farmacia.



5

⑤ IL PATCH SENO

In Hydrogel, aiuta la pelle del seno a ritrovare elasticità e tono. Si lascia in posa per 30-40 minuti, due volte alla settimana. **Più Volume patch seno di IncaRose**, 9 €, monodosi, farmacia ed erboristeria.

37





### Scegli bene il regime alimentare

Le diete non sono tutte uguali. Se vuoi perdere peso guadagnando in bellezza punta su un regime ricco di vegetali. «Vari studi hanno mostrato che una dieta anti infiammatoria, ricca di carotenoidi, vitamine e antiossidanti, ha effetti benefici anche sulla cute. Le carote gustate come merenda, per esempio, sono un'ottima soluzione per restituire alla pelle una naturale luminosità, così come una manciata di bacche di maqui garantiscono il "pieno" di delfinidina, un potente antiossidante dall'azione anti-età», spiega la dottoressa Claudia Aguirre, neuroscienziata.

38

→ serenità. Tra questi, vale la pena provare *Body Strategist Fango Termale Grotta Giusti* proposto da Comfort Zone: «È un trattamento che rimineralizza i tessuti, conferendo compattezza, mentre l'azione termogenica delle acque termali allevia le tensioni muscolari», spiega Mirko Frigierio, titolare del Comfort Zone Space Milano Fiera ed esperto di estetica. «Il protocollo prevede una fase introduttiva e antistress con un blend di aromi rilassanti, poi l'operatore massaggia sul corpo uno scrub rivitalizzante per preparare la pelle all'applicazione del fango caldo a base di acqua termale, alghe e limi marini dall'azione rivitalizzante. Durante i 20 minuti di tempo di posa, un massaggio del cuoio capelluto induce un profondo rilassamento. Si conclude con la rimozione del fango e un massaggio elasticizzante con un olio a base di tamanu, mandorle, centella asiatica e vitamina E». Il tutto dura 50 minuti e costa 80 €.

#### AIUTA LA LIPOLISI

Mentre il tuo corpo si sta ridisegnando, lo puoi aiutare levigando cuscini e rotolini. Snellenti, rimodellanti, anticellulite, drenanti: le specialità sono tante, scegli quella più adatta alle tue esigenze e ricerca i principi attivi specifici. «Caffeina, cola e tè verde hanno azione lipolitica, perciò aiutano a ridurre le adiposità localizzate; la centella asiatica, il rusco e l'escina sono drenanti quindi facilitano l'eliminazione dei liquidi in eccesso e aiutano a "sgonfiare"; zenzero e menta stimolano

il microcircolo», elenca il cosmetologo Umberto Borellini. Se poi a tutto questo si aggiungono texture piacevoli da massaggiare e di facile assorbimento si crea un circolo virtuoso: più sei costante e più rapidi e visibili si fanno i risultati. Anche i massaggi in istituto ti possono aiutare a scolpire le forme come le desideri. Se credi nella tecnologia e vuoi agire su zone specifiche come le culotte de cheval, punta sull'innovazione. Come *CelluM6 Alliance Endermologie* by LPG, una tecnica indolore di stimolazione meccanica della pelle che attiva la lipolisi naturale e rassoda i tessuti grazie a un manipolo brevettato che esegue un'aspirazione sequenziale sul tessuto adiposo. Una seduta di 20 minuti costa da 50 €.

#### RIDEFINISCI L'OVALE

Nel corso della dieta, specie se drastica, ti accorgerai che anche il volto perde volume: un'ottima notizia se si tratta di eliminare un accenno di doppio mento, ma mantieni la pelle elastica e previeni il cedimento cutaneo non lesinando sugli "aiutini" o meglio i booster in gocce da utilizzare al bisogno. «In questo caso i tuoi alleati sono collagene, elastina, peptidi rassodanti che ti aiutano a mantenere turgore e definizione all'ovale del viso: le fibre elastiche, infatti, permettono alla pelle di riprendere la forma via via che le rotondità si attenuano», sottolinea il cosmetologo Umberto Borellini. Si applicano dopo la detersione e prima del duo siero+crema. Attenta, però: non sostituiscono la tua beauty routine, la integrano con un gesto supplementare. E le loro consistenze fresche, di assorbimento rapido, sono un piacere che è facile concedersi. Specie se al piacere seguono i risultati, come accade per questi cosmetici super-concentrati. Un'ulteriore coccola è rappresentata dall'abbinamento maschera-massaggio: «Le maschere in alginato determinano un abbassamento della temperatura cutanea che induce una ridefinizione dell'ovale. Unite al massaggio dell'estetista creano un ulteriore effetto lifting», spiega l'esperto. Da provare il rituale *Méthode Mosaïque Modelante* proposto dagli istituti Maria Galland. «Comprende una sequenza di movimenti manuali combinati con cosmetici ad hoc. Momento clou del trattamento è una maschera-calco che viene applicata su tutto il viso, compresa la bocca», spiega Serena Galatà responsabile marketing del marchio. «La maschera all'argilla rosa è ricca di oligoelementi dall'effetto antiage; realizzata per l'uso esclusivo in cabina, stimola i processi biologici della pelle e ha un effetto liftante», dice Galatà. Costa 130 € e dura 90 minuti. ●