



BEAUTY

# CORPO

## da amare

Impara ad accettarti (ti spieghiamo come) e il tuo fisico ti "obbedirà"

*Per un seno sodo abbassa le spalle e avvicina le scapole, per sembrare più magra allunga la schiena, per un ventre piatto canta! Ecco le strategie più insolite ed efficaci (e i prodotti che ti danno una mano) per una remise en forme definitiva. Che inizia sempre dal guardarsi senza giudicarsi*

DI SIMONA FEDELE  
TESTI DI DARIA MANZINI

**C**osì come sei ti piaci davvero? Se la risposta è sì puoi solo migliorare, perché più ti accetti meglio ti prendi cura del tuo corpo. Ma se la prova specchio sembra un percorso a ostacoli, è ora di vederti con occhi diversi. «Il segreto è guardarsi senza giudicarsi», afferma Emanuel Mian, psicoterapeuta e direttore scientifico del centro Emotifood di Monza, che si occupa di immagine corporea e disturbi dell'alimentazione. «Passa in rassegna ogni parte prendendo atto di come è fatta, concentrati sul qui e ora, senza pensare a come eri o vorresti essere». È il punto di partenza per una remise en forme, che aiuta a connetterti con il tuo fisico.

### SPECCHIO MAGICO

Si chiama *Naked Fit* e in venti secondi ti scansiona dalla testa ai piedi, riproducendo la tua immagine in tre dimensioni sullo smartphone. Il primo home body scanner (distribuito negli Usa a 500 dollari) è a prova di errori di valutazione. Ma anche senza tale tecnologia puoi imparare a specchiarti con obiettività. «La tua percezione è filtrata dalle emozioni e dai vissuti personali, l'importante è che non generino ansie».

#### SCALDA LE PARTI CHE NON TI PIACCONO

Osservati a colpo d'occhio davanti, dietro e di profilo, senza soffermarti su nessun punto. Siediti, fai tre respiri profondi e lascia andare ogni pensiero. A terra sul pavimento conta lentamente fino a quindici. ►

Mierswa-Kluska / Trunk Archive



Settimanale



Data 11-04-2018

Pagina 108/12

Foglio 2 / 4



109

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095140



## BEAUTY



1. Miscela di oli pregiati, argan, sesamo e mandorla, per seticicare e nutrire la pelle, Luxury Oil Body Care Biopoint (9,90 euro).  
 2. Detersione rispettosa e nutriente al burro di karité, Bagno & Doccia Cremoso Beurre de Karité RNC 1838 (22,50 euro).  
 3. Texture sensoriale e ingredienti, come salvia e

pompelmo, al 90 per cento biodegradabili, Scrub Esfoliante Delighting Blend Bath Therapy Biotherm (22,90 euro).  
 4. Rassoda, idrata ed elasticizza, Crema Corpo Intelligente Korff (45 euro).  
 5. La caffeina snellisce e il collagene rassoda, Nutri-Modeling Corps Filorga (43,90 euro).

Alzati e guardati ancora, sorridendo. Se una parte ti mette a disagio, coprila con la mano finché la senti calda e protetta.

## CURVE DA MANUALE

Per un fisico armonioso allunga la schiena. «Se è contratta, favorisce il doppio mento a livello cervicale, fa abbassare il seno in zona dorsale, rende i glutei poco tonici nella fascia lombare», assicura Marco Zingarello, fisioterapista del centro Reability a Milano. Per un reset della silhouette segui un percorso di educazione posturale: dopo il test computerizzato che misura l'assetto corporeo, si pratica un trattamento manuale che scioglie le fasce muscolari, seguito da un breve allenamento da seguire a casa. Info: [www.fisioterapistamilano.net](http://www.fisioterapistamilano.net)

### L'ESERCIZIO CHE TI RIMETTE IN LINEA

Distenditi a terra con la base del bacino contro una parete, e le gambe sollevate a squadra. Abbassa il mento verso la gola e appiattisci completamente la schiena a terra, e avvicinando le scapole fai aderire le spalle. Mantieni la posizione tre minuti. Se ripeti l'esercizio regolarmente il seno si rialza, l'addome si appiattisce e alleggerisci pure le gambe.

## FUORI IL PETTO

«Per sollevare il seno, abbassa le spalle e avvicina le scapole come se dovessi sostenere una matita. Dopo dieci secondi abbracciati stringendo forte», suggerisce il fisioterapista. Puoi mantenere l'epidermide elastica con pochi gesti. Prima di tutto stimola l'irrorazione sanguigna alternando spugnature fresche e tiepide, poi rinforza la struttura cutanea con una crema ai peptidi. Quando la applichi, "tirala" con le due mani anche sul collo e ai lati del torace fin sotto le scapole, per rinforzare quello che è il reggiseno naturale.

### RINGIOVANISCI IL DÉCOLLETÉ

Per un lifting della delicata zona Y, ovvero dal sottomento all'attaccatura dei seni, *Ultherapy* impiega ultrasuoni micro focalizzati, che agiscono dove occorre. Sull'area da trattare uno speciale manipolo dotato di sonda ecografica riscalda i tessuti in profondità, generando la contrazione delle fibre elastiche e la produzione di collagene. Una seduta dura dai 30 ai 90 minuti, anche se i risultati arrivano al top dopo quattro mesi, ovvero il tempo che occorre alla pelle per rigenerarsi. Info: [www.ultherapy.it](http://www.ultherapy.it)

## COCCOLA I PUNTI CRITICI

Per rimodellare i punti critici non fissare l'attenzione solo su quelli e non confrontarti con ideali irraggiungibili, ma parti da piccoli gesti. Come usare un fluido aromaterapico riducente, o una crema arricchita da tre gocce di olio essenziale di cipresso drenante, pepe nero lipolitico e zenzero per il microcircolo. ▶

## BEAUTY



1. Agisce durante il sonno l'SOS per la linea, Gel Fresco Snellente 7 Notti Ultra Intensivo Somatoline Cosmetic (51,50 euro).

2. Riduce e rassoda, Sculpt Silhouette Réponse Corps Matis (59 euro).

3. Ingredienti bio per la crema seno che aiuta l'Associazione Libellule Onlus e le donne colpite da tumore, Crema Corpo

Seno Mediterranea Cosmetics (15,60 euro).

4. Esfolia con burri e oli bio certificati e sale di Guerande, Lhiscio Pro Balance Hino (32,80 euro).

5. Il fango senza risciacquo vanta l'innovativo sistema Slim-Drone® Technology che veicola l'attivo solo dove serve, Gel-Fango Drenante Anticellulite Collistar (52 euro).

**IL TRATTAMENTO EXTRA**

In istituto prova la nuova tecnologia **Cellu M6 Alliance** di **Lpg**, che rassoda e snellisce braccia, pancia, cosce, glutei, caviglie. Con il movimento simultaneo di un rullo che impasta, di un'aletta levigante e di un'aspirazione ritmica per mobilitare grassi e ristagni, si smaltiscono gli accumuli e si aumenta la sintesi di fibre elastiche. I risultati sono visibili già dalla terza seduta. Info: [www.lpgitalia.it](http://www.lpgitalia.it)

## SGONFIA LA PANCIA

Se ti senti gonfia mettiti di profilo davanti allo specchio e canta. Vedrai subito l'addome rientrare, e potrai smaltire anche lo stress. Poi inspira ed espirando risucchia l'ombelico in dentro, per rinforzare i muscoli del "corsetto", che modellano il punto vita. «Mangia la frutta lontano dai pasti, limita legumi e verdure cotte a fibra lunga. E per buttare giù la pancetta punta su pompelmi, carciofi, broccoli, cipolle, frutti di bosco, che modulano la glicemia facendo bruciare più zuccheri. Se la cute è rilassata, prendi per due o tre mesi un integratore a base di carnitina, che favorisce l'elasticità», dice Damiano Galimberti, specialista in scienza dell'alimentazione.

**RIMODELLA CON IL MASSAGGIO UDARA**

Versa sull'ombelico dell'olio di mandorle tiepido miscelato con tre gocce di oli essenziali di agrumi finché si forma una piccola pozza. Con il pollice fai dei giri concentrici fino a massaggiarti con la mano intera in senso orario, quindi con le due mani impasta la pelle dai fianchi verso il centro.

## RASSODA I GLUTEI

«Per avere glutei sodi muoviti, altrimenti i muscoli si atrofizzano e il grasso deborda verso i lati», spiega Mirko Manola, chirurgo plastico a Milano. Quando sei seduta contrasta i cedimenti appoggiandoti sugli ischi, le ossa che si trovano al centro delle natiche, e ruotando il bacino verso l'esterno. Contro la cellulite siediti a terra sui talloni, alla giapponese, tenendo le dita dei piedi puntate, per attivare la circolazione e allungare i muscoli delle cosce. Sotto la doccia massaggiati con un guanto e alternalo allo scrub, dopo stendi un trattamento drenante di giorno, lipolitico di sera.

**VIA I BUCHETTI PER SEMPRE**

«Quando su glutei ed esterno cosce sono presenti avvallamenti profondi e isolati, dovuti alla presenza di cordoni fibrosi che tirano la cute verso il basso, la soluzione è una tecnica chirurgica mini invasiva che, con una speciale lama, rilascia le fibre in tensione». **Cellfina** si fa in anestesia locale, dura massimo un'ora e promette risultati visibili dopo tre giorni. Ma per due settimane devi indossare indumenti compressivi ed evitare grossi sforzi per un mese. Info: [www.cellfina.it](http://www.cellfina.it)