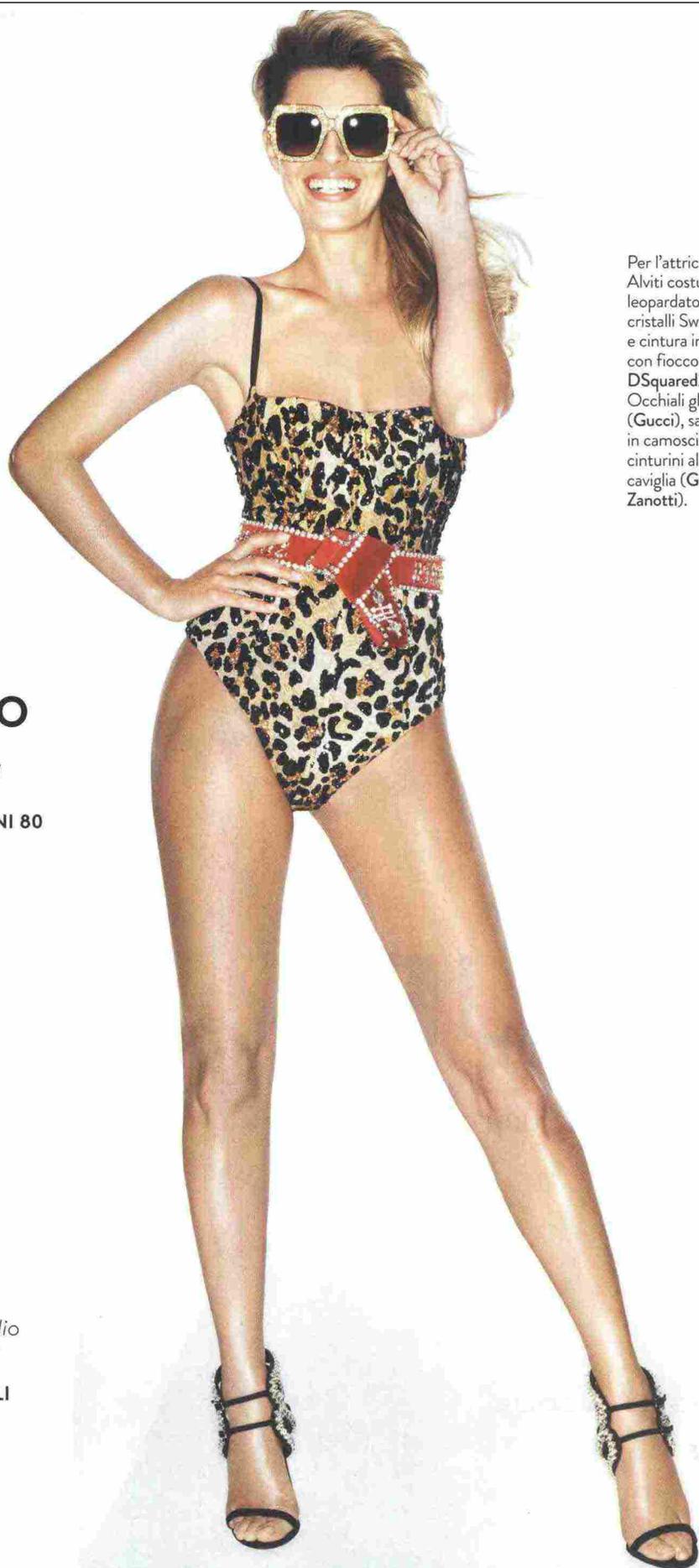


GRAZIA BEAUTY

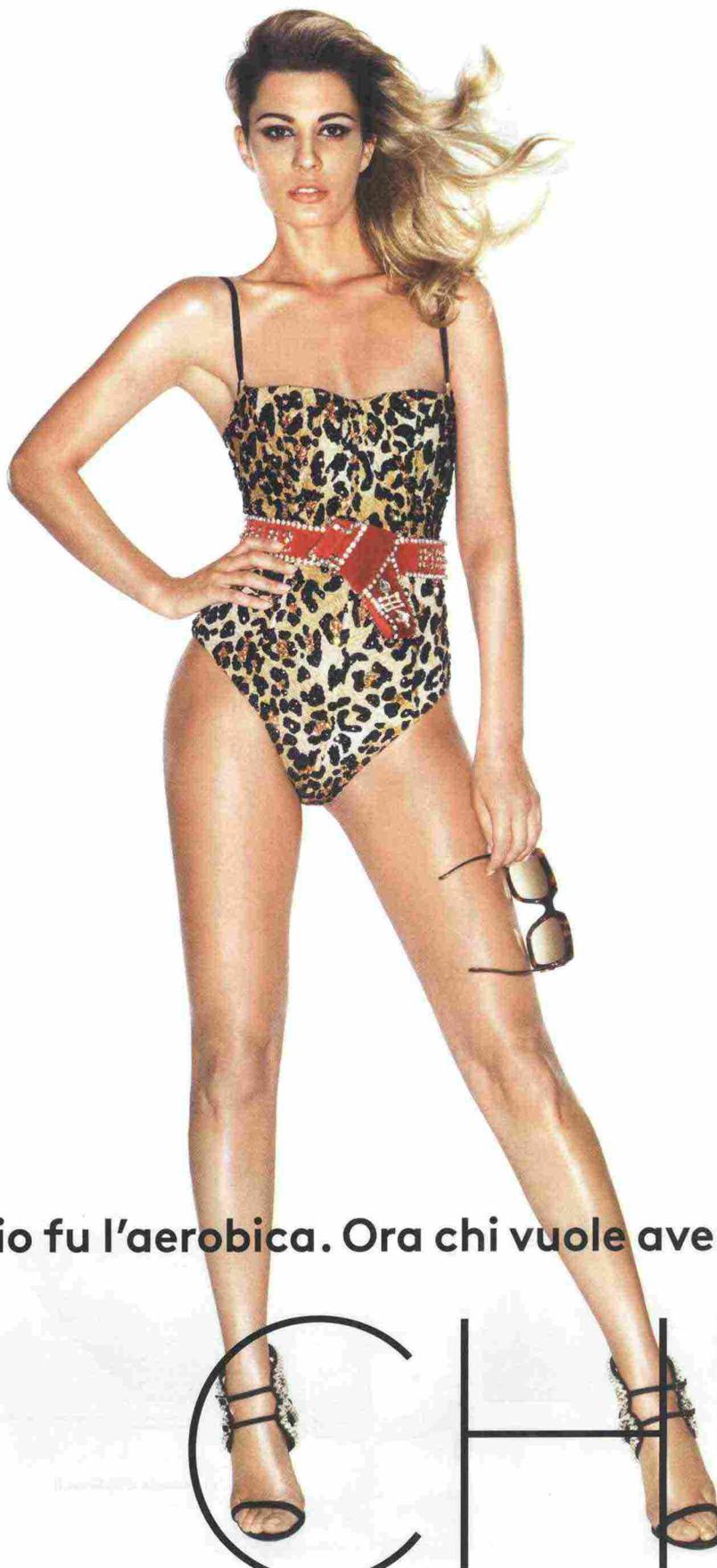


Per l'attrice Sveva Alviti costume leopardato con cristalli Swarovski e cintura in velluto con fiocco (tutto DSquared2). Occhiali glitter (Gucci), sandali in camoscio con cinturini alla caviglia (Giuseppe Zanotti).

Sommaro

- 18 INTERVISTA *Sveva Alviti*
- 26 CHE FISICO!
- 38 IL PROFUMO DEGLI ANNI 80
- 45 PELLE SANA
- 52 EFFETTO V
- 58 VOLUME
- 66 IDEE IN TESTA • *Come regine* • *Petali e fiori* • *Geometrie* • *Nodi*
- 70 TENDENZA COTTO
- 75 NEL SEGNO DELLA C
- 82 FUCSIA
- 86 OCCHI BLU
- 91 LEZIONI DI STRUCCO
- 99 L'ALTRO RELAX
- 102 MIXA E FATTI BELLA
- 108 DESSERT SULLA PELLE
- 116 FAI PULIZIA
- 123 STILE • *Noi brilliamo* • *Ciglia* • *Rosso-mania* • *In rosa*
- 128 I MENU DEL BENESSERE • *Benritrovata linea* • *La dieta per la pelle* • *Preparati al sole* • *Addio acne* • *Capelli e unghie più forti*
- 135 UN MONDO DI MUSCOLI
- 138 SORRISO 10 E LODE
- 145 LE APP FATTE PER ME
- 148 LETTURE IRRESISTIBILI

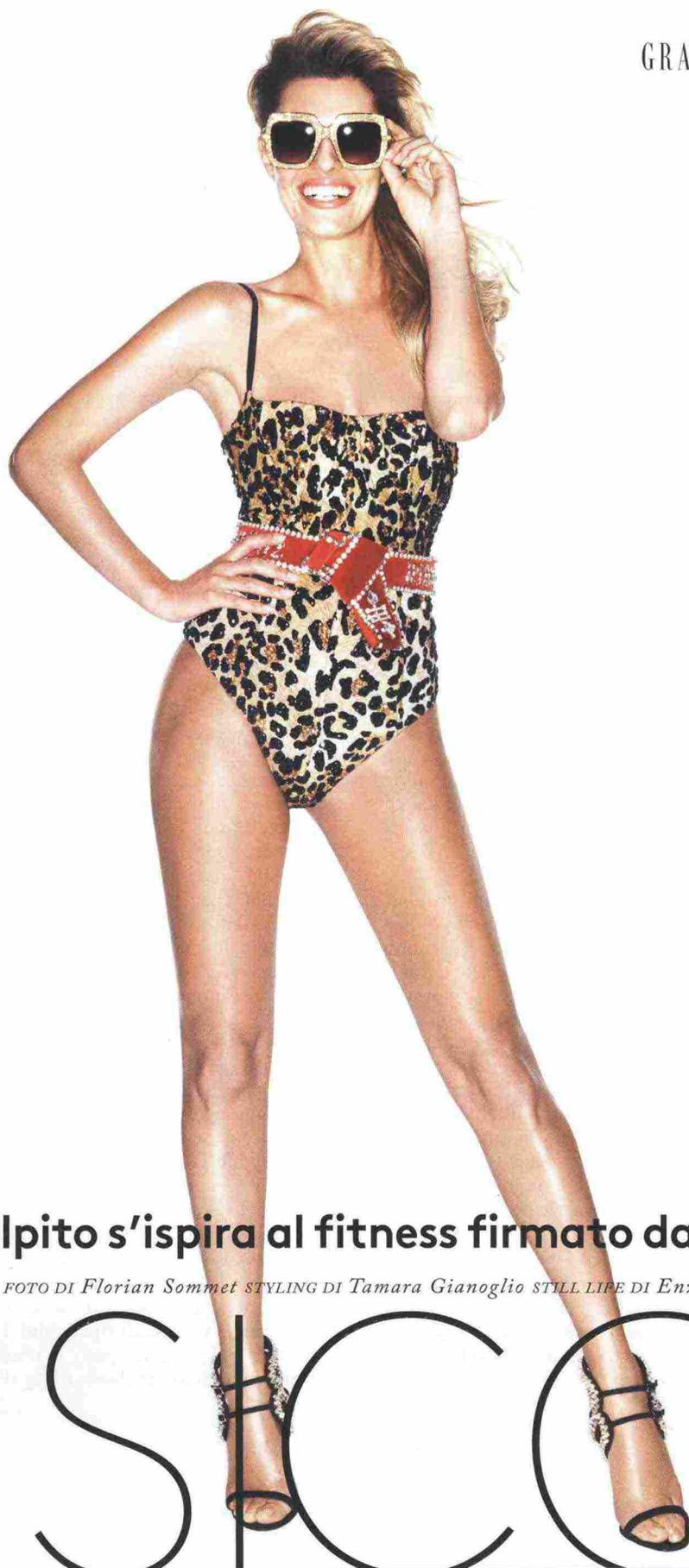
Per Sveva Alviti,
costume leopardato
con cristalli Swarovski
e cintura in velluto
con fiocco (tutto
Dsquared2).
Occhiali (Gucci),
sandali (Giuseppe
Zanotti).



In principio fu l'aerobica. Ora chi vuole avere un corpo

CHEF

GRAZIA BEAUTY



tonico e scolpito s'ispira al fitness firmato dalle popstar

DI Martina Manfredi FOTO DI Florian Sommet STYLING DI Tamara Gianoglio STILL LIFE DI Enzo Truoccolo

FISICO!

GRAZIA BEAUTY

In palestra ci si allena ballando sulle coreografie di Madonna e Miley Cyrus. E con l'aiuto delle nuove tecnologie ad alto impatto

Quando è troppo muscoloso è poco femminile. Se è troppo magro, finisce per sembrare poco sano. Il corpo ideale oggi? Nonostante la bellezza si stia finalmente democratizzando, l'immaginario punta ancora alto. E così tra i fisici "da sogno" che rappresentano il non plus ultra è ricomparso il nome della top model australiana, ora 52enne, Elle Macpherson. A "The Body" - "il corpo", come era stata soprannominata - anche il settimanale americano *Time* dedicò nel 1986 una copertina, intitolandola "The Big Elle" per le sue misure scultoree: 92-62-89. La "fisicità" tipica degli Anni 80, insomma, continua a esercitare il suo fascino. Come le donne forti, conturbanti e sicure di sé che compaiono nella mostra *Helmut Newton. Fotografie. White Women/Sleepless Nights/Big Nudes*: la rassegna del grande fotografo di moda tedesco, approdata al Pan, il Palazzo delle Arti di Napoli, fino al 18 giugno.

LA RIVOLUZIONE AEROBICA

Mentre nella moda tornano i costumi sgambati alla *Baywatch* e le tutine aderenti alla *Flashdance* (il primo un telefilm di culto, il secondo un film musicale del 1983 che sbancò ai botteghini), il corpo che sprizza salute ci riporta al primo vero fenomeno di massa legato all'attività fisica: l'aerobica. Nel 1986 la carta di Ottawa, pubblicata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, impegna gli Stati firmatari a promuovere il benessere dei cittadini, ma di fatto prende atto di una necessità già manifesta. Il successo planetario della videocassetta *Aerobic Dance Workout* di Jane Fonda, uscita quattro anni prima, ne è la riprova. Le lezioni dell'attrice americana due volte premio Oscar furono poi emulate da altri nomi dello spettacolo come l'attrice Sidney Rome, la cantante Lara Saint Paul e la show girl Heather Parisi, che all'aerobica dedicò il disco *Ginnastica fantastica*: con gli esercizi spiegati nelle parti strumentali dei brani e in un libro allegato.

LEZIONI SU YOUTUBE

Jane Fonda è ricomparsa da qualche anno sullo schermo di YouTube. Le sue lezioni di aerobica si possono seguire con quelle di famosi trainer come Jillian Michaels, Denise Austin e Scott Herman, sul canale BeFit ([youtube.com/user/BeFit](https://www.youtube.com/user/BeFit)) che include diversi stili di allenamento per diverse intensità. A proporre attività aerobiche è anche il canale YouTube italiano Benessere360 ([youtube.com/user/benessere360video](https://www.youtube.com/user/benessere360video)). Nome del video, *Aerobica per dimagrire a casa con la musica - Allenamento completo di 30 minuti per bruciare calorie*, che divide le sue lezioni in base ai muscoli coinvolti, al tempo e allo stile. Specializzato nello step aerobico è invece il canale di Jenny Ford ([youtube.com/user/JennyFordFitness](https://www.youtube.com/user/JennyFordFitness)), che prevede anche lezioni sulla marcia ed esercizi specifici per gli addominali e i muscoli superiori, con bellissime ambientazioni in esterno: dalle montagne di Aspen al mare di Malibu. «Lo step è subentrato subito dopo il filone dell'aerobica, quando si è capito che il gradino aiutava a mantenere la giusta frequenza cardiaca che, invece, si alzava troppo con i salti dell'aerobica coreografata», spiega Pierluigi Vagali, responsabile del circuito di palestre Virgin Active Continental Europe.

L'IMPORTANTE È BALLARE

Ma qual era il plus dell'aerobica che la rese così popolare negli Anni 80? «Si trattava di esercizi a corpo libero ripetuti un altissimo numero di volte, ma senza sovraccarichi, per non stimolare troppo la massa magra: cosa che avrebbe reso la muscolatura più filiforme», continua Pierluigi Vagali. «La sua eredità oggi è confluita nell'AeroDance e in tutti i nuovi allenamenti che includono coreografie. Rispetto al passato ora si tende a sottolineare di più i muscoli: le donne non hanno paura di sudare e non c'è più quella serie infinita di ripetizioni. I movimenti di base dell'aerobica, però, si possono ancora trovare non solo nel classico Gag (l'allenamen-

segue a pagina 32



CLARINS
PARIS

Body Fit

Expert Minceur
Anti-Capitons
Lisse, raffermi, lifte

Programma snellente

Body Fit di Clarins (€ 50).

PER CHI: salutiste che amano tenersi in forma anche a casa. CHE COSA FA: è un "allenatore" cosmetico che fa esercitare la pelle in tutto relax. A ridefinire la silhouette con un effetto lifting pensano caffeina ed estratto di foglia di cotogno, che favoriscono lo stoccaggio degli adipociti, responsabili della cellulite.

L'estratto di menta acquatica bio agisce invece sul rassodamento; l'escina della castagna d'India sulla microcircolazione.

COME APPLICARLO: secondo il "Metodo di Auto-Massaggio" sviluppato dagli specialisti Clarins dei trattamenti in istituto (nella confezione). Con tre tipi di gestualità: per alleggerire, ridurre e modellare.

GRAZIA BEAUTY



Allenamento completo

Skin Fitness di Biotherm.

PER CHI: pratica sport e vuole mantenere in forma anche la pelle.

CHE COSA FA: la linea è composta da tre prodotti. Purifying & Cleansing Body Foam (€ 19,90) è una schiuma detergente agli estratti di mirtillo, canna da zucchero, arancia e alga spirulina, che elimina le cellule morte e purifica dal sudore. Instant Smoothing & Moisturizing Body Treatment (€ 39,90), con acido ialuronico e alga padina pavonica, idrata e previene la secchezza causata dall'attività all'aperto.

Firming Body Recovery Emulsion (€ 32,50), con magnesio, sodio e alghe, è una ricarica energetica e idrica, con in più un'azione rassodante.

COME APPLICARLI: la schiuma è per quando salti la doccia in palestra per farla a casa; l'idratante è ideale sia prima sia dopo l'allenamento; l'emulsione si usa dopo la doccia.



A tutto volume

Oleo-Siero Volumizzante Seno di Collistar (€ 39,90).

PER CHI: ha un seno piccolo e svuotato dalla dieta o dall'allattamento. Ma anche per le amanti dell'effetto push up. CHE COSA FA: l'estratto di luppolo, ricco di flavonoidi e fitoestrogeni, unito al complesso *Voluplus*, aumenta il volume delle cellule adipose con un effetto rimpolpante. Mentre la texture tra olio e siero racchiude speciali peptidi che stimolano la produzione di collagene ed elastina. Oltre a vitamina E e olio di macadamia, idratanti e nutrienti.

COME APPLICARLO: tutti i giorni, con movimenti circolari. L'applicatore è fatto apposta per dosare il prodotto direttamente sulla zona da trattare.

rimpolpante rimodellante

replumping reshaping

repulpant regalbant

GRAZIA BEAUTY

Applicare ogni giorno creme e sieri ad azione rassodante, snellente ed elasticizzante. Per mantenere allenati i tessuti

segue da pagina 28

to gambe-addominali-glutei), ma nei corsi che utilizzano la danza, come il nuovo Booty Barre. Se lo Zumba rimane uno dei workout femminili più diffusi, ma meno "allenante" dell'aerobica, quello più vicino ai movimenti di Jane Fonda è proprio il **Booty Barre**, che promette di diventare il prossimo allenamento preferito delle donne: si tratta di un mix di danza, pilates e yoga che prevede esercizi alla sbarra, simili a quelli dell'aerobica». Obiettivo, tonificare e definire i muscoli, affusolandoli senza sovraccaricarli.

DANZA COME MADONNA

Dal talent show *Dance Dance Dance* alla App per i video social *Musical.ly*, ballare, o meglio replicare le coreografie delle popstar, è la tendenza del momento. A rilanciare l'immagine della coreografia saltata Anni Ottanta hanno contribuito anche i videoclip musicali, a cominciare da quelli di Madonna (uno su tutti: *Hung Up*), che hanno riportato nelle palestre fasce e scaldamuscoli.

Almeno nelle sue: nel 2010 Madonna ha fondato il marchio internazionale di lusso Hard Candy Fitness - che in Italia ha due club a Roma (*bcfroma.com*) e due a Milano (*hardcandyfitnessmilano.com*) - dove ci si allena replicando le coreografie dei suoi balletti. A sfruttare la danza cardio-coreografata sono in particolare i programmi *Addicted To Sweat* e *Move*, che propongono corsi di allenamento basati sui movimenti più famosi di Madonna, con l'utilizzo di asciugamani, sedie e bande elastiche come attrezzi. E ancora: Zumba, Step e Urban Dance, basato sui balletti dei videoclip delle popstar più famose. Ultima novità: *Hard Twerk*, il movimento sexy e sfrontato di fianchi, glutei e bacino più discusso della musica pop. Una delle interpretazioni più famose è proprio quella del duetto tra le popstar Madonna e Miley Cyrus nella trasmissione *Mtv Unplugged*.

TECNOLOGIE SCIOGLIGRASSO

Agli Anni 80 non risale solo il primo allenamento di massa, ma anche la famosa tecnologia di massaggio meccanico che rassoda, drena e rigenera la pelle, come una sorta di ginnastica passiva: il sistema **Endermologie Lpg**. Dopo 30 anni di ricerca, lo storico manipolo a due rulli si è evoluto trasformandosi nel nuovo Alliance: un rullo e un'aletta motorizzati, che agiscono in sinergia per stimolare i tessuti in profondità, in tutte le dimensioni. Il risultato è un trattamento snellente e al contempo anti-tensione, più gradevole e personalizzato (viene consigliato in base al tipo di pelle e alle zone critiche e dura dai 10 ai 40 minuti, al costo di due euro e 50 al minuto). Nei saloni Becos, invece, il trattamento **Shape&Chic** (un'ora a 85 euro) aiuta a ridurre gli accumuli adiposi e cellulitici con il supporto tecnologico dell'apparecchio Iposonic che agisce tramite ultrasuoni ad alta frequenza. Il trattamento, combinato alle formule della linea Shape&Chic, punta a riattivare il metabolismo delle zone fredde e a innescare l'azione di specifici enzimi sciogligrasso.

E poi, c'è l'ultima nata, la tecnologia **Endosphères Therapy**: una metodica brevettata (e made in Italy) a microvibrazione compressiva, che combatte gli inestetismi della cellulite e degli accumuli adiposi. Agisce tramite un rullo composto da 55 sfere di silicone anallergico, generando vibrazioni meccaniche a bassa frequenza che vanno ad agire su stasi linfatica, accumulo di liquidi e agglomerati di cellule adipose. Inoltre grazie al sistema Sensor è la prima macchina al mondo in grado di riconoscere il grado di cellulite ed applicare la giusta intensità di azione (45 minuti, a partire da 70 euro a seduta: consigliate due a settimana per un ciclo completo di 10-12. Info: *endospheres.com*). Insomma tutte forme di "relax attivo" che oggi ridefiniscono visibilmente la silhouette, anche se il meglio lo danno in abbinamento all'esercizio fisico vero. Come Jane Fonda e Madonna insegnano. ■