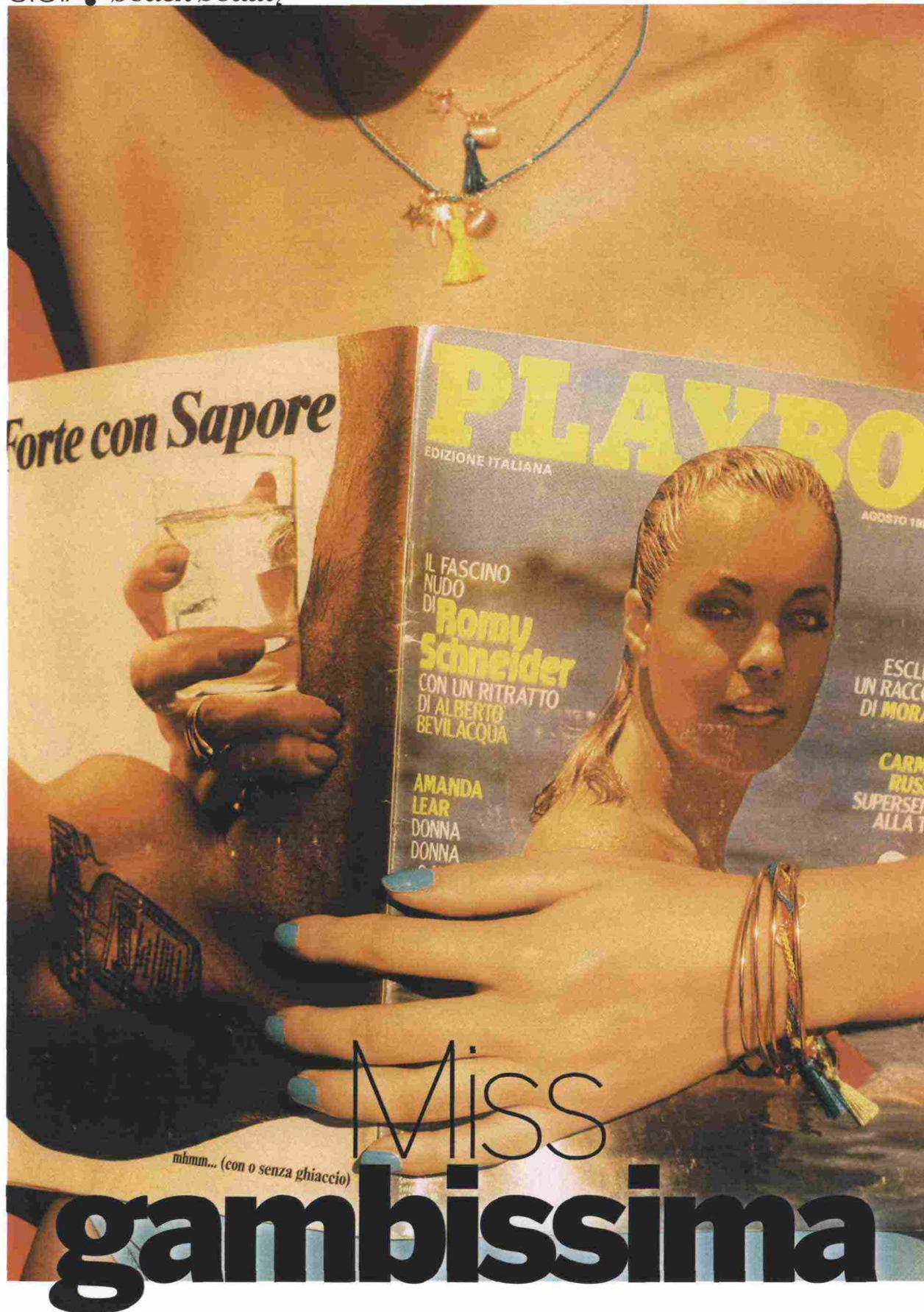


GIOIA! *beach beauty*



Casacca Mes Demoiselles € 235; shorts Kiabi € 10; occhiali Chanel Eyewear € 420; bracciali componibili, TROLLBEADS da € 215 l'uno; tracolla Coccinelle € 240; espadrillas lace-up, Havaianas € 37. **Nella pagina accanto**, costume bustier, F**K € 75; collana d'argento € 130 e oro rosa € 180 con charms da € 105 l'uno e bracciali d'argento € 100 l'uno e oro rosa € 420 l'uno con charms da € 53 l'uno, tutto Dodo.

Prima della prova costume, vengono loro: le gambe. Se avete già voglia di metterle in mostra - toniche, asciutte, scattanti - non aspettate. A rimodellarle ci pensano **i nuovi cosmetici fitness like e trattamenti estetici effetto urto**. A liberarle del "superfluo" (liquidi compresi) **piccoli accorgimenti e strategie ad hoc**. Senza dimenticare lato B e scollature. **L'estate è già qui**

di Amelianna Loiacono - foto Samantha Casolari - testi Rachele Briglia

GIOIA! *beach beauty*Un due,
un due, un...

Cosmetici che mimano gli effetti dell'esercizio aerobico, favorendo l'innalzamento del metabolismo e spronando l'organismo a bruciare grasso. In questa direzione si muovono gli anticellulite più nuovi: le formule, ricche di attivi lipolitici, interagiscono con gli adipociti spingendoli a produrre adiponectina, proteina chiave nel processo di scioglimento del grasso. Né più né meno quel che accade durante una sessione di allenamento sostenuto in palestra, ma sicuramente molto meno faticoso! Importante però, dedicare qualche minuto all'applicazione: anche il massaggio quotidiano, infatti, aiuta a dare una sferzata al microcircolo, solitamente assopito nelle zone critiche.

Hi-tech,
hi impact

Cellulite, pesantezza, ristagno linfatico: se hanno i giorni contati, è merito di tecniche medico-estetiche sempre più avanzate, affidabili ed efficaci. La prima, Endosphères (www.fenixgroup.it), si avvale di un rullo che genera micro-vibrazioni compressive efficaci nel ripristino della microcircolazione. La seconda, **Cellu M6 Alliance** (www.endermologie.com/it/), alterna aspirazioni sequenziali a impastamenti per aumentare la vascolarizzazione e la mobilitazione dei tessuti. La terza, EndyMed 3Deep (www.enermedica.it), emette radiofrequenza alternata attraverso un manipolo di nuova concezione che favorisce la produzione di collagene ed elastina e lavora per ridurre il pannicolo adiposo sottocutaneo.

DI SANA PIANTA

Tacchi vertiginosi sconsigliati in caso di cellulite e culotte de cheval. «Costringono ad appoggiare il peso del corpo soltanto sul metatarso e penalizzano il microcircolo», spiega il trainer posturale Paolo Paolucci. Qual è allora la scarpa ideale? «Con il tacco entro i 5 centimetri e un appoggio comodo. Stiletto tabù», conclude l'esperto, «per donne di bassa statura: le ripercussioni sulla curva lombare sono ancora più negative».

FRUIT COCKTAIL

C'è il meglio di stagione nel frullato che Mina Moro, chef a domicilio specializzata in smoothie e centrifugati, ha ideato per le lettrici di Gioia!. «L'anguria è altamente diuretica», spiega l'esperta in healthy-drink, «l'ananas combatte la ritenzione idrica, mentre le fragole depurano e disintossicano».

Ingredienti 3 triangoli di anguria, 3 fette di ananas,

7-8 fragole, foglie di menta per decorare

Preparazione Riducete i frutti a pezzetti e frullateli (diluendo con acqua se il mix risulta troppo denso) o centrifugateli. Decorate con le foglioline di menta e, se volete, ghiaccio.

State fresche

Sollievo per le gambe gonfie? Il cosmetologo Umberto Borellini suggerisce «l'uso quotidiano di cosmetici rinfrescanti, formulati con oli essenziali di menta ed eucalipto oppure drenanti, nel caso di ritenzione idrica, e quindi ricchi in centella, edera e ippocastano». Da tenere in frigo e da affiancare a integratori a base di mirtillo, uva e ribes, tutte sostanze che proteggono i capillari.

Lisce per sempre

Dieci minuti bastano per trattare la parte inferiore di entrambe le gambe, tre sedute per eliminare il 90 per cento dei peli presenti. Credenziali (fornite da Philips in relazione all'ultimo epilatore, Lumea Prestige) che inquadrano la luce pulsata tra gli alleati più validi per gambe lisce tutto l'anno. Tra i plus la sicurezza, garantita da sensori che riconoscono tonalità della pelle e colore dei peli, impostando l'intensità dello stimolo luminoso. Tra i minus di questi apparecchi i costi ancora elevati (circa 500 euro). L'alternativa green & cheap sono le tecniche a strappo 2.0. A base di ingredienti naturali – resina, cera d'api o zucchero di canna – le nuove cerette si sono fatte indolori (quindi adatte anche a pelli sensibili) e si accontentano di temperature medio-alte (quindi consone a chi soffre di fragilità capillare).

Prendete posizione

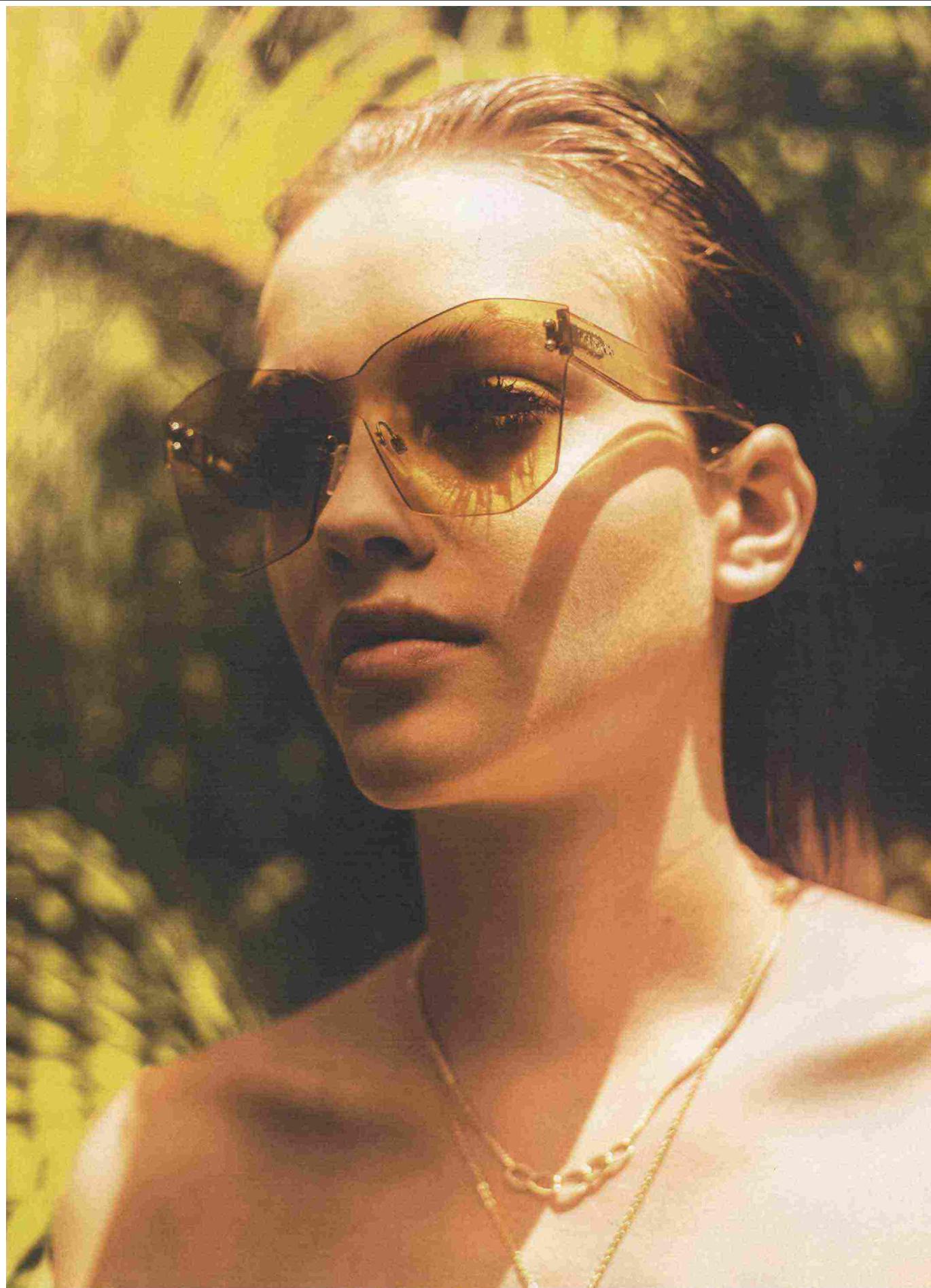
La propriocezione è la capacità di percepire la posizione del proprio corpo nello spazio, senza ricorrere alla vista. «Strumento eccezionale», sostiene il trainer posturale Riccardo Paolucci «per la prevenzione di infortuni articolari e per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica. Gli esercizi più efficaci: camminare a piedi scalzi, meglio se su un terreno irregolare. E alternare passi sulle punte ad altri sui talloni». Bastano cinque minuti (non sono pochi!) per sentire le gambe più leggere.



Costume con allacciature corsetto, Calzedonia € 59; occhiali da sole a mascherina, Dior € 450; anelli con zirconi a cubica, Pandora da € 59 l'uno.

GIOIA! *beach beauty*

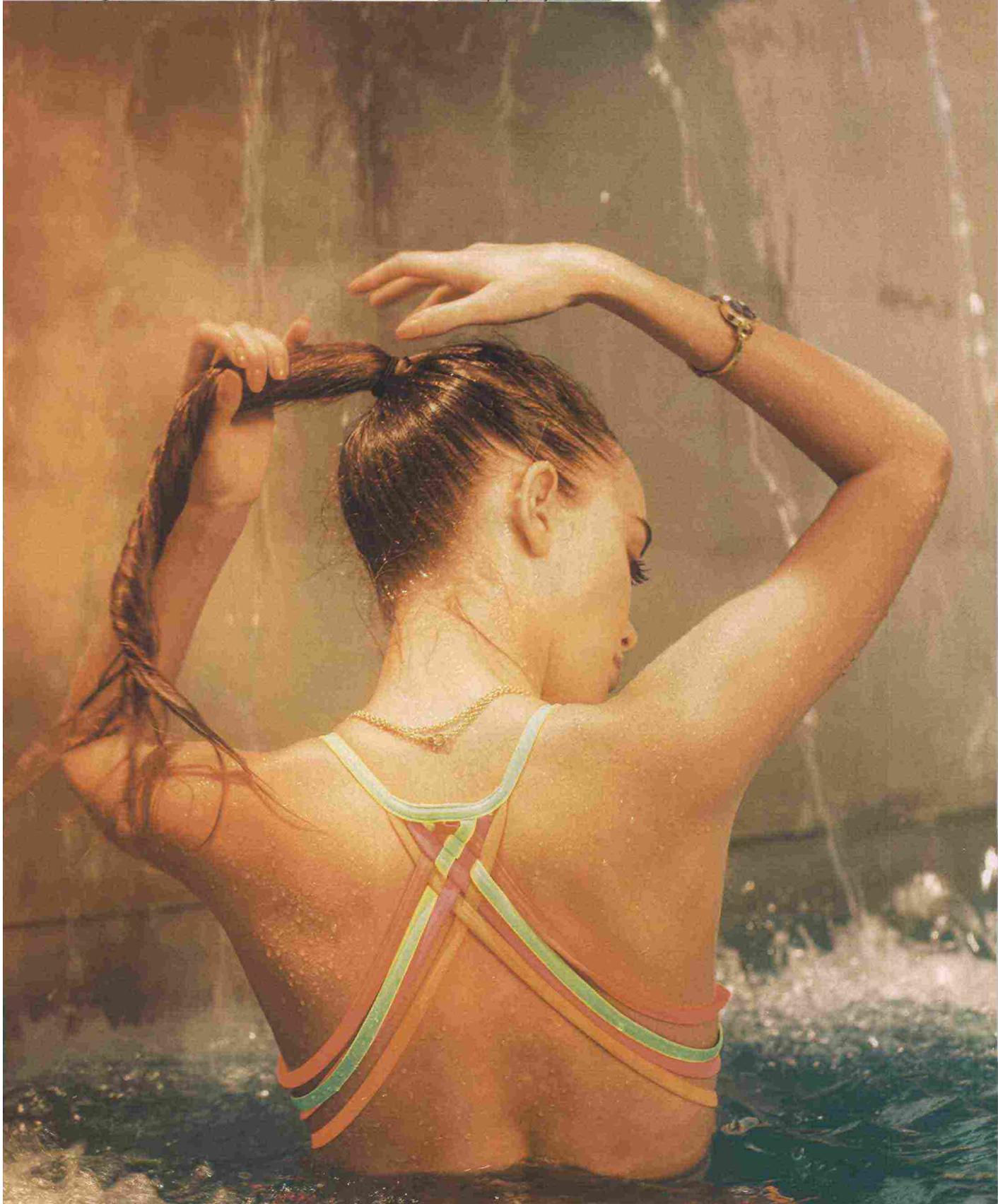
Canotta di cotone glitter, Freddy € 27,50; costume slip di Lycra con string, F**K € 69 || bikini: collane d'argento con charm cuore, Strojji da € 34,90 l'una.
Nella pagina accanto, occhiali maxi di plexi, Max&Co. by Safilo € 100; collana girocollo con cristalli, Sodini € 56; collana lunga d'oro, Rosato.



Trikini con listini multicolor, Calzedonia € 49; collana a doppiogiro, Giovanni Raspini; orologio di metallo dorato, Brosway € 99.

Nella pagina accanto, costume intero con nodi décor, Yamamay € 59,99;

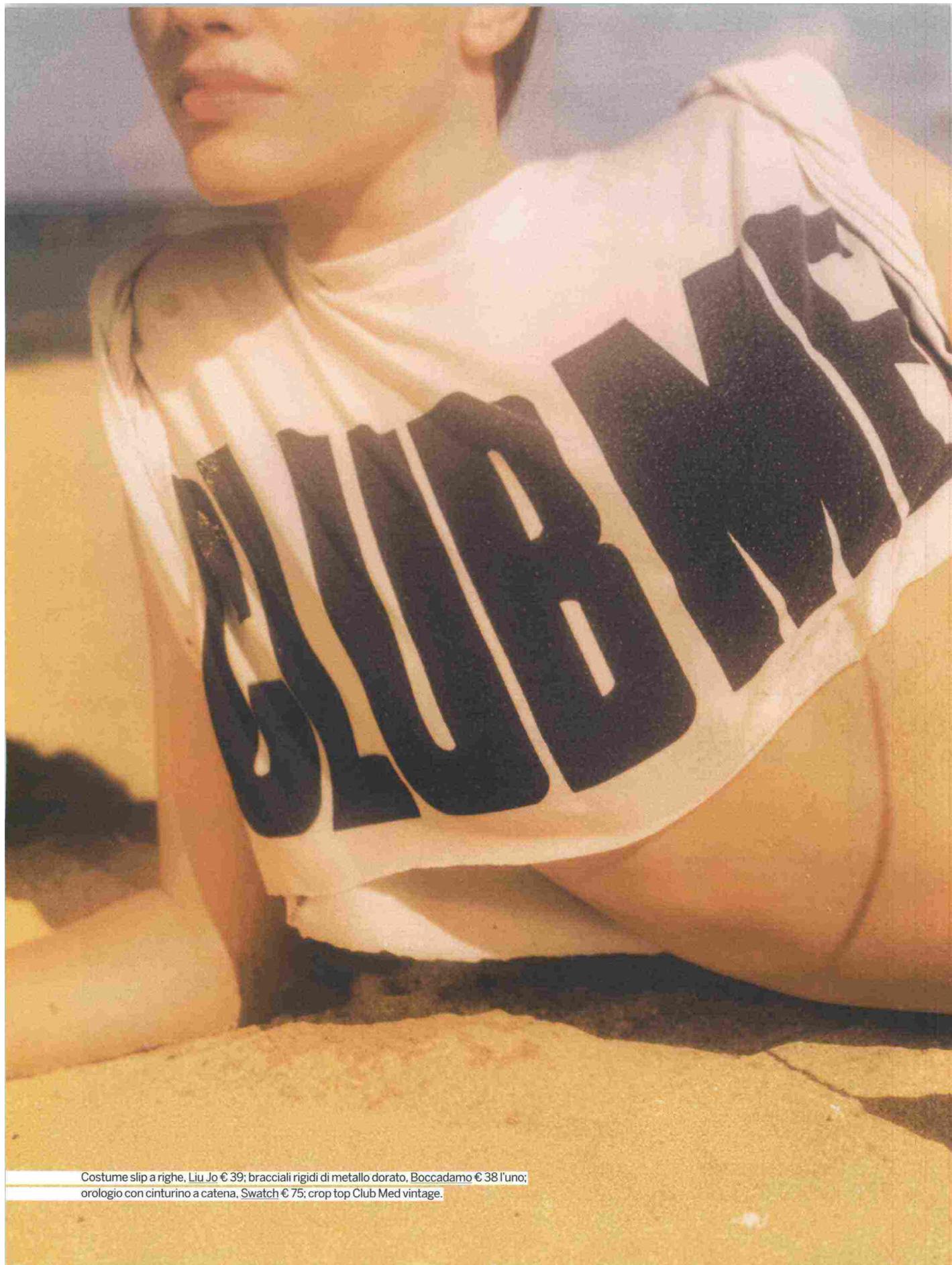
orologio Morellato € 139; bracciale rigido, Sodini € 28; con ciondolo, 10 Buoni propositi by annaBiblo® € 34,90.





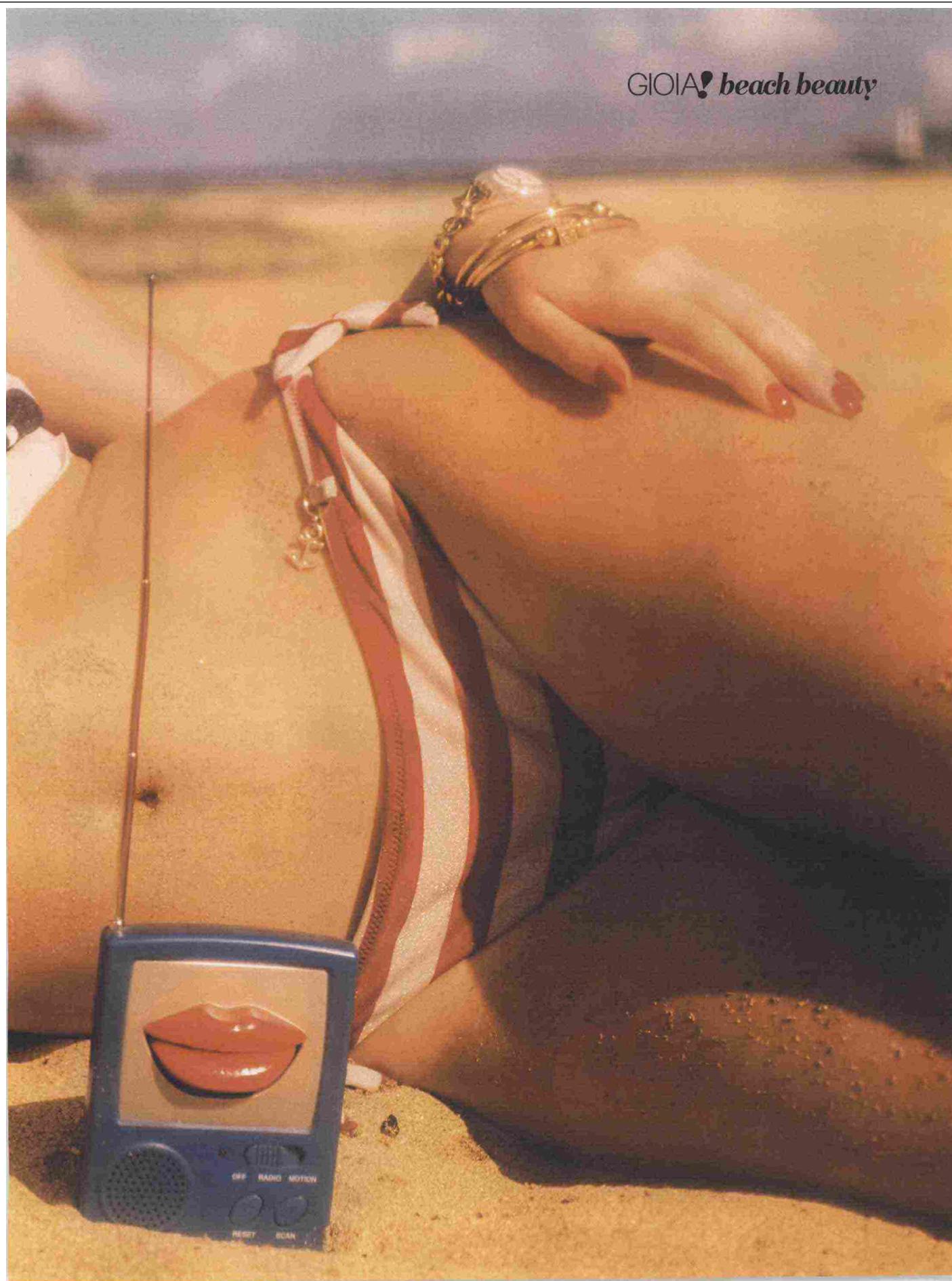
TWIST AND SHAPE

Approvato dal severo FDA, l'ente governativo USA per la regolamentazione di farmaci e alimenti, arriva in Italia Cellfina, apparecchio medico specifico contro gli inestetismi della cellulite. Ispirato alla *subcision*, la chirurgia sottocutanea senza incisioni, livella gli avvallamenti che conferiscono a gambe e glutei il tipico aspetto a buccia d'arancia, lasciando solo un lieve edema a ricordo del trattamento. Da 1 a 2 ore la durata della seduta, che ha risultati definitivi (costi da 2.500 euro, www.cellfina.it).



Costume slip a righe, Liu Jo € 39; bracciali rigidi di metallo dorato, Boccadamo € 38 l'uno; orologio con cinturino a catena, Swatch € 75; crop top Club Med vintage.

GIOIA! *beach beauty*



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA! *beach beauty*

DÉCOLLETÉ HIGH DEFINITION

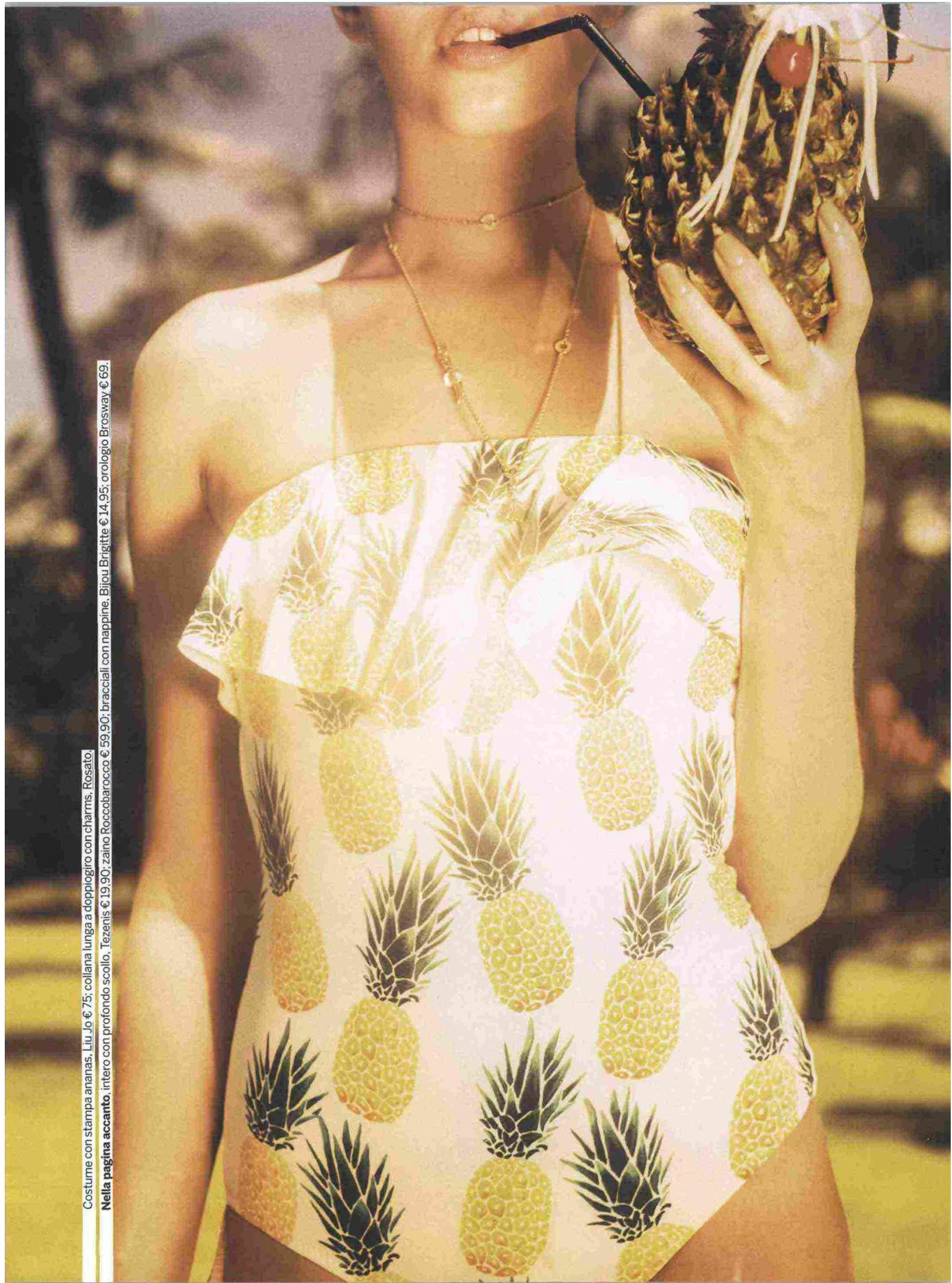
Attua un refresh immediato di collo e décolleté Ultraformer III, un'apparecchiatura a ultrasuoni focalizzati.

«L'energia termica determina la contrazione delle fibre di collagene esistenti, sollecitandone, al contempo, la produzione», spiega Luca Paoletti, chirurgo plastico alla Salutati Clinic di Milano.

«Questo nuovo apparecchio invia stimoli fino al 300 per cento più intensi, per un risultato più profondo e duraturo». Ridotti a zero gli effetti collaterali (400 euro il costo a seduta, www.salutaticlinic.it).



Shorts di cotone floreale, Lisca; bracciale d'ottone rosato e glitter con pendente farfalla, Stroili € 36,90. **Nella pagina accanto**, canotta Kiabi € 12; costume Calzedonia € 15; collana Swarovski € 119; bracciale con perline rosa, Kulto € 34; lavorato Kebros € 32; anelli con glitter, OpsObjects € 25 l'uno.



Costume con stampa ananas. Liu_Jo € 75; collana lunga a doppiogiro con charms. Rosato.
Nella pagina accanto, intero con profondo scollo. Tezents € 19,90; zaino RoccoBarocco € 59,90; bracciali con nappine. Bijou Brigitte € 14,95; orologio Browway € 69.

NUOVA DIETROLOGIA

È la schiena l'ultima frontiera della femminilità da esibire.

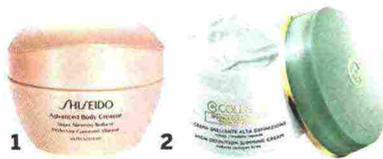
A renderla liscia concorre un'esfoliazione regolare con scrub granulare e fascia in spugna vegetale di luffa.

Al portamento contribuisce un allenamento intelligente, che coinvolga la muscolatura dorsale accentuandone tono, lunghezza ed elasticità.

Il nuoto resta la disciplina vedette, affiancato da attività in sospensione (su tutte, l'antigravity yoga) e sessioni ispirate alla danza classica (Fit Ballet e Booty Barre sono le tecniche più recenti).



GIOIA! beach beauty



1 2

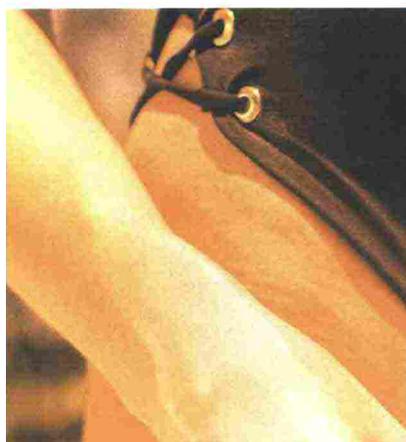


FORMULE STRONG

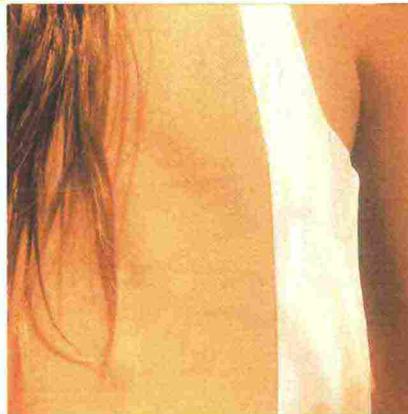
1. **Concentrata** Super Slimming Reducer, Shiseido (€ 69).
2. **Meno centimetri** Crema Snellente Alta Definizione, Collistar (€ 50,90).
3. **Low cost** Cell-Active Anticellulite, Leocrema (€ 7,38).
4. **Nutriente** Anti-Cellulite Hydratant Quotidien, Yves Rocher (€ 17,95).
5. **Rapido** Hydrafusion Gel Crema, Rilastil (€ 5,90).
6. **Drenante** Defence Body Drain, Bionike (€ 13,95).
7. **Effetto sole** Fondotinta Gambe Spray, Pupa (€ 21).
8. **Anti-pesantezza** Gel Gambe T.R. 03 forte, Vagheggi (€ 32).
9. **Levigante** Body Retexturing Treatment, Skinceutical (€ 67).
10. **Per il décolleté** Body Throat and Bust, Sensai (€ 75).



3 4 5



6 7 8



9 10 11



11. **Pelle vellutata** Body Hydra, Lierac (€ 29,90).
12. **Rimodellante** Slim Gambe, Iodase (€ 28,60).
13. **Gambe leggere** L'Or Rose Jolies Jambes Légères, Melvita (€ 22,50).
14. **Setoso** Huile Affinante, Sisley (€ 138).
15. **Rassodante** Skin Fitness Firming & Recovery Body Emulsion, Biotherm (€ 39,90).
16. **Come una carezza** Mousse di Benessere, Collistar (€ 21).
17. **Personal trainer** Body Fit, Clarins (€ 50).



12 13 14



15 16 17