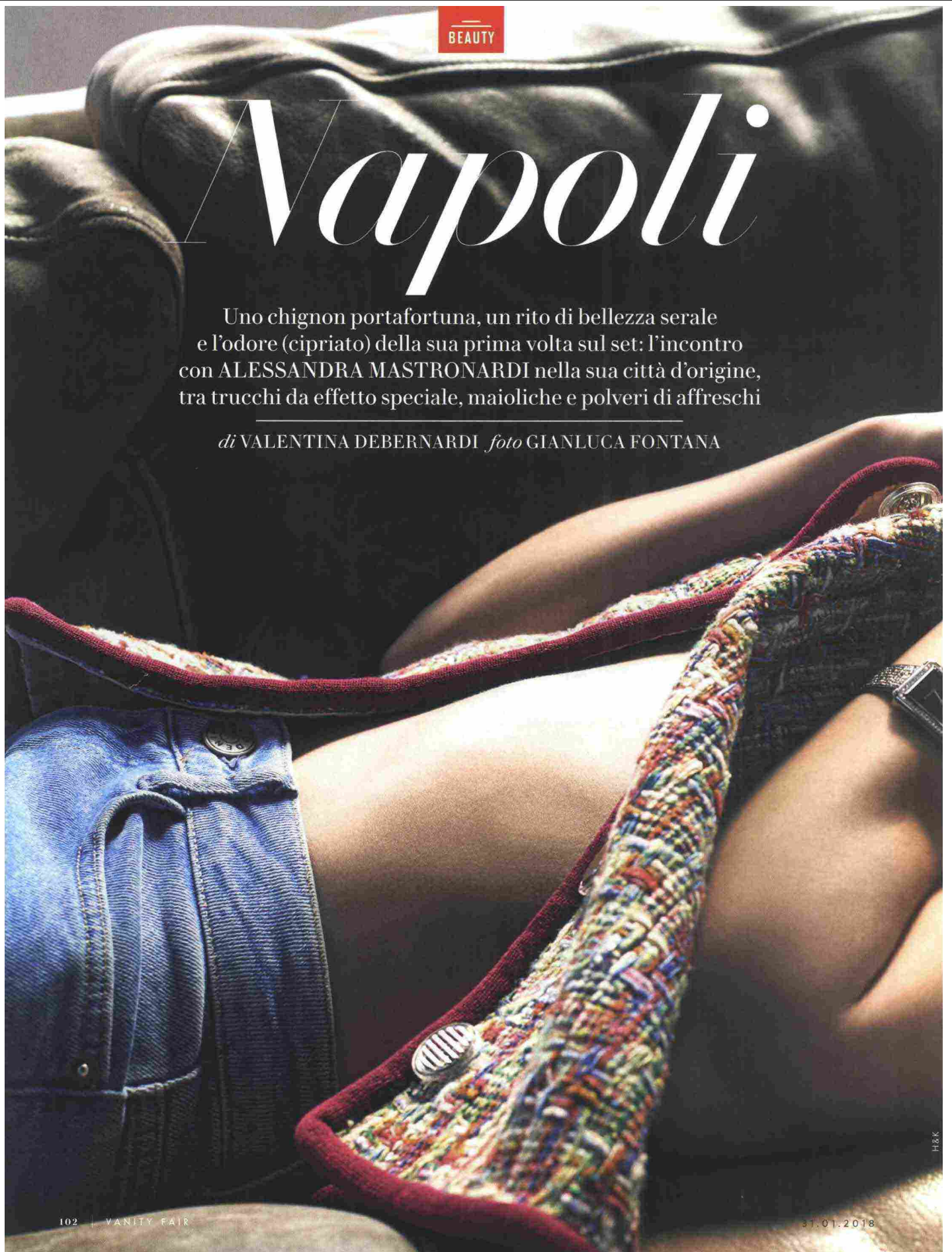


BEAUTY

Napoli

Uno chignon portafortuna, un rito di bellezza serale e l'odore (cipriato) della sua prima volta sul set: l'incontro con ALESSANDRA MASTRONARDI nella sua città d'origine, tra trucchi da effetto speciale, maioliche e polveri di affreschi

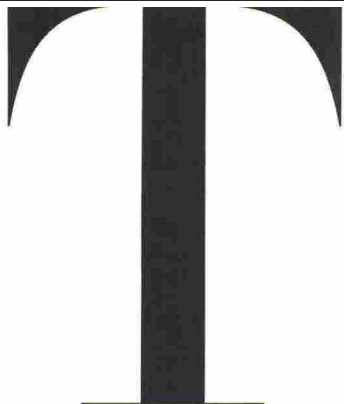
di VALENTINA DEBERNARDI foto GIANLUCA FONTANA



svelata



BIS DI SUCCESSO
Carina è il suo secondo nome: Alessandra Mastronardi, 31 anni, ambasciatrice per Chanel, è ora impegnata nelle riprese della fiction di Raiuno *L'allieva*, alla sua seconda stagione.



Tutta Napoli era in fermento: giorni prima i quotidiani locali avevano annunciato che ci sarebbe stata una festa Chanel con ospiti internazionali, tra cui c'era lei, figliol prodiga che torna nella città natale dopo aver girato il mondo. Non si parlava d'altro, ma la location fu tenuta segreta fino all'ultimo. Così, quando Alessandra Mastronardi arrivò a Villa Lauro abbracciata al fidanzato Liam McMahon, attore come lei, la piccola strada che portava dall'alto di Posillipo al mare era libera e silenziosa.

Quella notte l'abbiamo incontrata: aveva i capelli raccolti nello stesso chignon basso, con la riga al centro, che portava ai Golden Globe il 7 gennaio. Per sfilare a Beverly Hills insieme al cast di *Master of None*, la serie su Netflix, aveva quindi scelto uno stile molto italiano, visto su miti del cinema come Sophia Loren o Claudia Cardinale, forse per sottolineare le origini sue e del

suo personaggio. In effetti ci racconta che ha molti ricordi di Napoli: «Sono nata qui, e ogni volta che ci torno penso alla mia famiglia, alla mia infanzia, è nel mio sangue, ho forti connessioni con lei e ne sento quasi le vibrazioni: la brezza del mare, i suoi colori, il profumo di basilico e salsa in tutte le vie». Connessioni condivise con Lucia Pica, direttore creativo del make-up Chanel: entrambe nate a Napoli, entrambe cittadine londinesi. Lucia non solo ha truccato spesso l'attrice, ambasciatrice della maison francese, ma ha anche ideato la collezione di maquillage *Neapolis*, pensata per la prossima primavera-estate e ispirata proprio alla capitale partenopea, trasformando i suoi ricordi in ombretti, rossetti e smalti. «È stato un viaggio nella memoria molto intimo perché ho rivisitato le cose che hanno formato il modo in cui vedo, sento e reagisco ai colori. Ho cercato ispirazione negli affreschi di Pompei, nelle reti da pesca di Procida, nei portoni della chiesa del Gesù Nuovo o nelle maioliche del monastero di Santa Chiara», spiega Pica. «L'esperienza è stata diversa rispetto a quando vedevo quelle meraviglie in gita scolastica: ho guardato i luoghi familiari come fossi un'outsider».

Il risultato era lì, sul volto di Alessandra: uno sguardo intenso, fatto di sfumature generose ma mai precise perché «dobbiamo

rilassarci. Se il trucco cola e il rossetto migra altrove, va bene. So che è un trend dire che deve resistere otto ore, ma anche se dura cinque è bello lo stesso, perché mostra che vive con noi», conclude Lucia.

Una teoria che renderà le donne più forti e sicure, e sembra che Alessandra ne sia l'incarnazione perfetta. Anche se, confessa, un'ossessione ce l'ha: «Sono dipendente da un rito serale: mi strucco sempre con un latte detergente. Infine passo sul viso un piccolo asciugamano umido e caldo per pulire bene la pelle». E la mattina invece? «Apro la finestra e preparo un tè verde. Poi uso una crema viso e il contorno occhi. Non so se funzionano, ma non saprei farne a meno». Le chiedo se le piace farsi truccare e mi risponde che «sì, perché l'odore della cipria mi ricorda la prima volta sul set e perché mi fido delle persone come Lucia, con passione per il lavoro e uno spirito libero. Lascio fare, anche perché da sola non sono bravissima. Solitamente uso il mascara, il correttore e se serve un rossetto scuro». Il suo preferito tra quelli di *Neapolis*? «*La Poudre à Lèvres*, quello in polvere». Forse perché sono una tecnologia mai vista prima. O forse perché le ricordano i pigmenti usati dal fidanzato, pittore nel tempo libero. Certo è che, quando ci sono amore e passione, è tutta un'altra storia. ■



Un mosaico di storie

Bandiere blu al vento, matasse di reti da pesca, muri gialli e affreschi antichi: sono solo alcuni dei ricordi a cui si è ispirata Lucia Pica, direttore creativo del make-up Chanel, per creare la collezione *Neapolis di Chanel*. 1. Un balsamo blu trasparente più tre tinte scintillanti e nude: **Rouge Coco Gloss** (€ 29). 2. Il contrasto tra i colori vulcanici e quelli del mare in nove ombretti: **Les 9 Ombres Affresco** (€ 80). 3. Tonalità pastello tra cui Nuvola Rosa e Giallo Napoli: **Le Vernis Longue Tenue** (€ 25).



31.01.2018

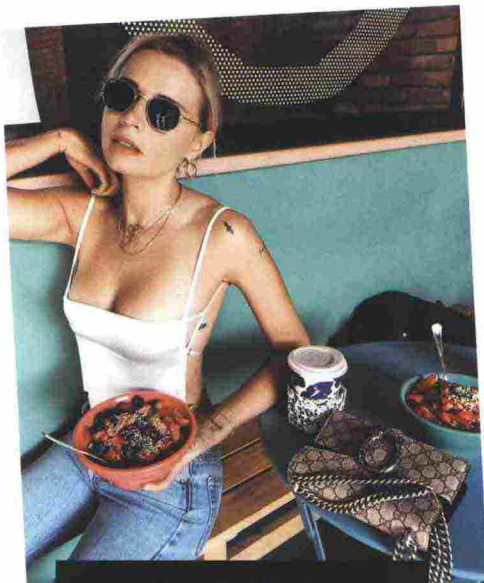
VANITY FAIR 105

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095140



BEAUTY BENESSERE



L'AMORE È UN TRAINER

Amica di Chiara Ferragni, con lei condivide la passione per moda e cibo: è Veronica Ferraro, influencer da 577mila follower che dispensa consigli di fitness e alimentazione dopo essersi messa a regime dal 2014 grazie al fidanzato (thefashionfruit.com).



Programmi detox e mantenimento da uno o da tre giorni a base di frullati e zuppe: **Depuravita** (da € 59, depuravita.com).

Frutta e verdura essiccate che in 14 giorni, con due tazze al giorno, drenano e rallentano l'assorbimento dei grassi: **Thé Bio Minceur Express J14**, **LPG** (€ 25).



Succhi di frutta bio detossinanti da bere per un giorno o più in base all'obiettivo: **Biodetox Juice Kit**, **Dr. Farmer** (da € 72, dr-farmer.com).

Rivoluzione graduale

La filosofia dell'*Incrementalism* manda in pensione le diete drastiche che condannano al peso yo-yo, sostituendo le cattive abitudini con altre, ma poco alla volta. Per cambiare (giro) vita definitivamente

di ROSSELLA FIORE

Quello di dimagrire compare spesso tra i buoni propositi di inizio anno. Ogni santo anno. Ma in pochi riescono a concretizzarlo, nonostante il desiderio di riavvolgere il nastro al 23 dicembre per poi perdere quello che non si è mai riusciti a perdere.

La causa dell'insuccesso sarebbe da attribuire allo stravolgimento dello stile di vita al quale ci si sottopone per perdere peso in fretta. Per esempio, le diete drastiche che prevedono anche l'allenamento di tre o più volte alla settimana non sono sostenibili sul lungo periodo da chi ha sempre condotto una vita sedentaria abbinata a un'alimentazione sregolata.

Per raggiungere i risultati, e soprattutto per mantenerli, bisogna limare il proprio stile di vita un po' alla volta, rieducando il cervello e il corpo. Questa filosofia si chiama *Incrementalism* e prevede la somma di piccoli aggiustamenti delle proprie abitudini. In effetti: «Un viaggio di mille chilometri inizia con un passo», diceva già il filosofo cinese Lao-Tzu intorno al 500 a.C.

Quindi, bandito qualunque genere di dieta, si comincia per esempio con l'eliminare il cioccolatino di metà pomeriggio sostituendolo con un frutto. Non si parla di grandi sacrifici, ma se si moltiplica l'apporto calorico di uno snack per sette giorni ci si accorgerà di quante calorie sono state tagliate. Lo stesso vale per i carboidrati: un po' meno pasta e un po' più di verdura. Niente di drastico. E per lo sport: con 20 minuti al giorno di camminata a passo spedito s'incrementa il dispendio calorico settimanale. Raggiunti i primi risultati verrà spontaneo allungare le passeggiate, ridurre dolci e fritti e aumentare l'apporto idrico. L'obiettivo è quello di trasformare un piccolo cambiamento in un automatismo, modificare il proprio stile di vita senza strappi, e infine consolidarlo. E chissà che la lista dei propositi del 2019 non veda finalmente una voce di meno.

Dash diet, la più amata

Come ogni anno, la U.S. News & World Report, un'autorità in fatto di classifiche e indagini di consumo, ha stilato la consueta graduatoria delle migliori diete del momento. Quella mediterranea, che da sempre ha occupato una posizione nella parte alta della lista, dal 2011 è stata sorpassata dalla cugina, la Dash diet, dove *dash* sta per approccio dietetico per fermare l'ipertensione. È fortemente ispirata al modello mediterraneo, considerato il miglior regime alimentare, ma con l'integrazione quotidiana di noci e nocciole, ricche di acidi grassi per contrastare ipertensione e colesterolo. La dieta, che non nasce con l'intento di far perdere peso ma solo per ridurre il colesterolo e tenere sotto controllo la pressione, limita l'uso del sale in cucina. Via libera invece a fibre, frutta, verdura, cereali integrali, pesce azzurro, carne bianca e acidi grassi provenienti da noci e semi oleosi, come quelli di lino. Da contenere al massimo zuccheri e carboidrati raffinati. Studi clinici hanno dimostrato che adottare la Dash diet come regime alimentare non necessariamente ipocalorico, nel lungo periodo abbassi drasticamente il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.



BUONI PROPOSITI
Li fa anche lei,
Gigi Hadid, 22 anni,
la super top
del momento: «Vorrei
uscire dalla mia
comfort zone ed essere
più costante con la
boxe», si legge sul suo
profilo Instagram.