

CORRIERE DELLA SERA

C

IO

D O N N A

ORTI IN CASA

*In cucina e in terrazzo,
il verde è ovunque*

CLAUDIA CARDINALE

*Vi racconto i miei
80 anni, senza nostalgia*

PAURE DI OGGI

*Dal terrorismo
alla crisi:
come assicurare
i bambini*

MODA

La rivincita del rosa

NICOLE KIDMAN

HO QUATTRO FILM IN USCITA,
UN MARITO CHE MI DÀ TANTO E UN BUON
EQUILIBRIO. PREOCCUPAZIONI? MIA
FIGLIA, A 9 ANNI, VUOLE FARE CINEMA...

RCS

RCS MEDIA GROUP SPA - 14 SETTIMANALE (OGGI TRIBUTO IN ABBONAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA)

333/67 CORR. L. 44/04 ART. 1 C. 1 (C.C. 10/04/04) CORRIERE DELLA SERA (S. 1) - RIFORMA (S. 1) 0,20 €

100% PAPER ITALIANO CON LORO IN APT - 02

100% PAPER ITALIANO CON LORO IN APT - 02



GINOCCHIA SCOLPITE
Il grasso accumulato qui è difficile da mandar via. Ma Patti rasi e colazione per attivare i microcircuiti e gli esercizi di fitness che vi proponiamo la pag. 164 ti possono fare la differenza.

CULOTTE DE CHEVAL
Quei fastidiosi cuscinetti (che hanno persino le modelle) possono in gironare già con un intenso programma di cammini fatti veloci.

Una dieta bilanciata, tanto movimento. Aggiungete un weekend in una spa, qualche massaggio e la "spalmata" quotidiana di **ANTICELLULITE**. Insomma, mai arrivare impreparate all'estate. Tra poco avrete voglia di scoprire ogni centimetro di pelle...
di **Grazia Pallagrosi**

BRACCIA TONICHE
Per rassolarle, prima di fare qualsiasi esercizio modellante, massaggiare le braccia con una crema drenante arricchita da qualche goccia di linfa di betulla, ottimo rimedio drenante. L'effetto sarà strepitoso.



GIOCA D'ANTICIPO

Foto: Massimo Sestini/Artphoto

Rimodellamento rapido: le nuove strategie-corpo aumentano la velocità dei risultati facendo agire in sinergia bevande, integratori e cosmetici mirati. Un lavoro di squadra, su cui molti marchi beauty puntano già in primavera, per non lasciare nulla al caso nella lotta contro i cuscinetti.

PERFETTE IN SETTE GIORNI

Sul fronte cosmetico, le formulazioni promettono di rimodellare il corpo già in una settimana grazie a complessi innovativi come il BioCellSkin7-complex™ di Serravallo (molto meno 7 notti Ultra Intense) che consegnano attivi in elevata concentrazione. Tra questi, il sale marino e il sericoide, un principio vegetale ricavato dalla *Terminalia serotina*, che vanta una triple azione lipolitica, drenante e anti-stoccaggio dei grassi. Le texture dei prodotti di ultima generazione ne favoriscono l'applicazione, perché si fondono con la cute grazie alle loro strutture molecolari reticolari. E all'effetto anticellulite contribuiscono i profumi che, come insegna l'aromaterapia, comunicano direttamente con la corteccia di comando nella parte più antica del nostro cervello. Tornano quindi i sentori di baccina marina, quelli della macchia mediterranea e di betulla, limone e legno di cedrina.

Nella strategia sinergica, tutta la beauty routine può contribuire a velocizzare il risultato se si associano agli snellenti specifici anche pro-



IL SALE MARINO, IL CAFFÈ, L'AROMATERAPIA, E IL METABOLISMO RIPARTE



Nutri-Modeling con il Vit. E, Vit. A, collagene e oli essenziali. Filorga (42,90 €).



Deluxe Body Reducant con l'essenzia "AlgaForShape". BioNike (24,50 €).



Body Slimming Concentrate riduttore anticellulite. L'Oréal (29,90 €).



Cryolipolysis Concentrate con complesso anticellulite. L'Oréal (77,90 €).

dotti acidi ad hoc: per la detersione, ad esempio, ci sono gli oli lavanti arricchiti con attivi riduttori e, dopo la doccia, i fatti-corpo con estratti di melagrana macedoniana.

IL PATCH VIEN DI NOTTE

Dormendo s'impara. Con la complicità di Merfio, infatti, specifici cerotti "rieducano" il corpo smaltire gli accumuli rilasciando attivi che, durante la notte, rimodellano la pancia e fianchi. Questi nuovi patch usano la tecnologia di Controlled Technology System che attiva un rilascio localizzato per 8 ore di attivi quali il Retiosterolo - efficace lipolitico anche sui cuscinetti di vecchia data - la caffeina, il guaranà, la Garcinia Cambogia e la Centella Asiatica, noti per la loro azione drenante, lipolitica, rassodante ed elasticizzante (Redux Patch Perfect Body).

DALLA CINA IL METODO "ASPIRATUTTO"

Anche il massaggio si rinnova e negli istituti estetici arriva il "cupping", rielaborazione dell'antica tecnica cinese che si avvale di speciali coppette da applicare sul corpo nei punti in cui è necessario sbloccare un ristagno di energia. Da noi il metodo è diventato famoso grazie al nutatore Michael Pheguy e oggi è utilizzato da molti sportivi e vi spiega il dottor Pierfrancesco Bove, socio della Federazione Italiana medici estetici. «Se eseguito da mani esperte ha, tra gli altri vantaggi, quello di favorire una veloce riduzione della cellulite e dei gonfiori. In più, aiuta a eliminare le tossine che fanno da calamita ai cuscinetti in aree critiche come le maniglie dell'amore e le culotte de cheval».

LE TERME EXPRESS

Le spazzolate si attrezzano per rispondere alle nuove esigenze, restringendo i giorni della routine in forma. Ai Bagni di Pina Medical Spa Resort, per esempio, un medico tutor qualificato in medicina estetica aiuta a orientarsi

CON ERBE E BATTERI "BUONI", ANCHE LA DIETA DIVENTA FAST

tra i vari percorsi per ottenere il miglior beneficio anche da una permanenza di un long weekend (3 notti), durante il quale si riducono i cuscinetti attraverso un regime alimentare personalizzato a trattamenti spa, grotta termale e bagno turco. Info: bainidolce.com

LO SPLENORE DELL'INTERNO

Promette di attivare lo smaltimento del grasso dando risultati in soli 14 giorni un nuovo tè, The Bio-Miscour Express J-14 di LPG. Contiene frutti e ortaggi dalle riconosciute proprietà snellenti e stimolanti sul metabolismo: guaranà, tè verde, ortico e finocchio dall'attività drenante; menta abbinata a zenzero per favorire la digestione. Questa salutare bevanda più agita da sola, ma dà il massimo se viene abbinata a un programma di attività fisica moderata e a una dieta calibrata.

MENO CHILI, PIÙ DOLCEZZA

Ma può essere equilibrata una dieta per il dimagrimento rapido? È questa la sfida delle aziende specializzate in integratori e alimenti dietetici. Arrivano così sul mercato nuovi kit per la perdita di peso veloce ma dolce, che non mette il corpo a sbucchetto e non lo priva dei carboidrati. Il segreto è l'uso combinato di erbe officinali come fieno greco, che stimola il metabolismo, caffè verde e oolong che promuovono l'equilibrio del peso. Oppure ancora di Garcinia Cambogia, che riduce la fame, associata al masi per aumentare il dispendio calorico. Infine ci sono i cocktail di batteri "buoni" che favoriscono il calo stabile del peso per merito dell'azione di specifici fermenti intestinali che regolano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri. Tutti i prodotti lavorano in sinergia ma rappresentano un'alternativa all'alimentazione abituale ma possono integrarla e, in 15 giorni, promettono di indurre prima una perdita di liquidi, poi della massa grassa (Kit Body in Forma di Tisasonorica).

