

solo  
1€

*Jennifer  
Lopez*

**IO SCANDALOSA?  
MA SE SONO UNA  
MAMMA QUASI  
PERFETTA!**

**ASIA ARGENTO**  
L'INFANZIA È  
INFELICE. LA GIOIA  
ARRIVA A 40 ANNI

**MARGHERITA BUY**  
DA SEMPRE CONTO  
SULLA SOLIDARIETÀ  
FEMMINILE

**JAMES FRANCO**  
DA GRANDE VOGLIO  
FARE IL PADRE

**MADONNA**  
LA MIA ENERGIA  
RINNOVABILE  
SONO I TOY BOY

**DONNE CORAGGIOSE**  
L'ISIS MI HA PLAGIATA.  
MA SONO RIUSCITA A  
FUGGIRE DALL'INFERNO

*Beauty*

**CURE PREZIOSE  
PER IL LATO B**

**BENESSERE**  
LA VERITÀ  
SU GLUTINE E  
INTOLLERANZE

**VIAGGI**  
DAL GARDA AL  
TRASIMENO LE  
SPA SUL LAGO

*lady  
glam*

**IL NUOVO FASCINO  
DEI DETTAGLI MODA**





BELLEZZA

# Dalla nuca alle caviglie cura anche quello che non vedi

*Tu non lo noti, ma gli altri lo osservano e lo valutano. Dalla testa ai talloni passando per schiena e sedere, il lato B è sempre di scena. Valorizzarlo è facile con i nuovi trattamenti mirati per ogni punto critico, gli abiti snellenti e i look che slanciano. La prima mossa? Impara a camminare come facevano i nostri antenati*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CARLA TINAGLI

**C**on un gioco di specchi puoi vederti perfettamente dalla nuca alle caviglie, ma certo non è sempre immediato. Eppure il proverbiale lato B, complici le scollature profonde e gli abiti leggeri e trasparenti della stagione più hot, è un'arma di seduzione potentissima. Purché la postura sia corretta, la pelle della schiena liscia e vellutata, il sedere, qualunque sia la sua forma, tonico e sodo.

## La pettinatura è scenografica

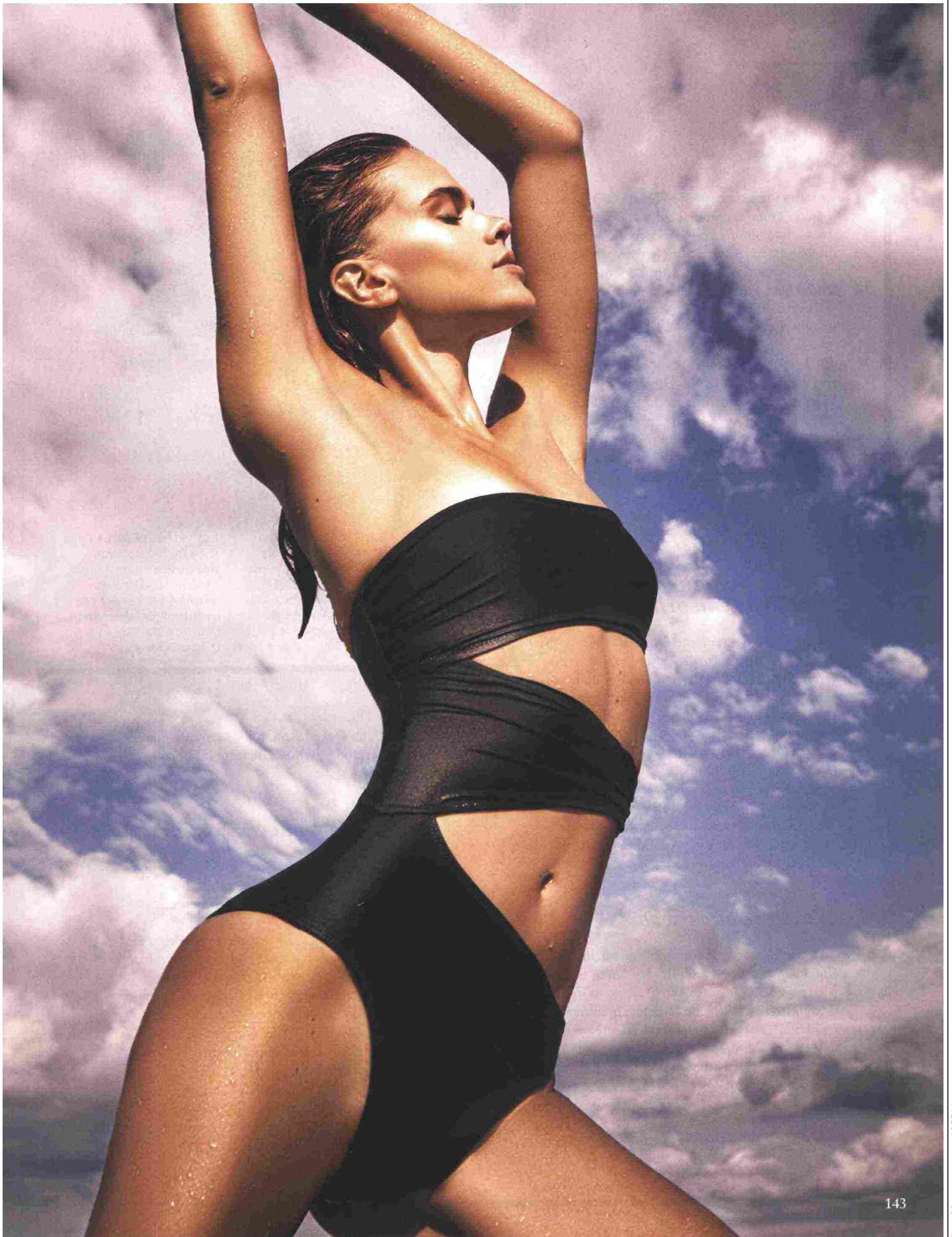
Valorizza la nuca con un'acconciatura speciale, che si faccia notare come la treccia "tridimensionale". «Procedi da sinistra verso destra della testa a intrecciare e, a ogni giro, raccogli una ciocca in più. In questo modo la treccia percorre diagonalmente la nuca, che diventa una vera scultura», spiega Christian Colombo, hair stylist a Milano. Da provare la coda alta: per un risultato perfetto

passa prima un colpo di piastra e alla fine lo spray lucidante per chiudere le squame del capello. «Sono di grande effetto anche i cosiddetti nodi che richiedono una buona manualità, perché sono piuttosto difficili da realizzare. Dividi la testa in tante ciocche e fai le trecce da unire e attorcigliare su se stesse, poi vaporizza un po' di lacca senza gas». Se non vuoi cimentarti in look troppo laboriosi, puoi impreziosire la nuca con un fermaglio. Punta sul twist, piccola spirale di metallo spesso decorata, oppure scegli tra catenine, clip e fiocchi, proposte della nuova collezione di accessori firmata Toni & Guy. Molto divertente e portatile.

## Il portamento è da regina

Le spalle dritte e tenute all'indietro sono il punto di partenza (e il segreto) per avere un portamento regale e sembrare perfino più alte. «Nonché uno degli antidoti migliori al mal di schiena cronico, di cui soffre la maggior parte delle persone (negli Stati Uniti sono circa il 90 per cento). La postura ►

Andreas Ortner / folio-id.com



## BELLEZZA

corretta prevede che le spalle stiano indietro, le braccia lungo il corpo, il collo allungato e il mento basso. La colonna vertebrale, spesso inarcata e ingobbata, deve avere tutte le vertebre ben "impilate", dice Mira Stijak, fisioterapista del metodo *Gokhale*, che si basa sul recupero delle posizioni dei nostri antenati, prima che la società imponesse modelli sbagliati, come camminare in modo dinoccolato tenendo le spalle cadenti e i muscoli contratti. Oltre al portamento cura molto la pelle, soprattutto se l'abito lascia le spalle scoperte. «Utilizza regolarmente prodotti esfolianti e, se non riesci a raggiungere la parte posteriore delle scapole, ricorri alle fasce di crine da passare dietro la schiena», consiglia Graziana Orlandi, estetista a Roveleto di Cadeo, in provincia di Piacenza. Prova poi la spazzola rotante per il corpo dotata di testine intercambiabili che da una parte esfolia delicatamente, dall'altra stimola la circolazione lasciando la pelle morbida e vellutata.

### La schiena è in primo piano

La schiena è sicuramente una delle zone più sensuali del corpo, tant'è vero che sul red carpet le dive si fanno fotografare da dietro con abiti dalle scollature profondissime, che a volte sfiorano la curva dei fianchi. Per averla perfetta concentrati sulla cute, idratandola in profondità. Visto che la schiena è difficile da raggiungere in ogni sua parte, una volta al mese concediti un massaggio e un'esfoliazione a regola d'arte. Per esempio, *Body Detox* proposto dai Dibi Center rinnova i tessuti e riattiva il microcircolo, grazie allo scrub a base di granuli di diversa grandezza, veicolato in profondità con un apparecchio speciale. Info: [www.dibimilano.it](http://www.dibimilano.it)

### Il sedere è alto e sodo

Se è un po' generoso non importa, quello che conta è che il lato B sia ben scolpito. Lo sanno bene Miley Cyrus e Beyoncé che lo tengono in forma con il twerking, un ballo che fa muovere in modo sexy i glutei migliorando flessibilità, scioltezza e tono muscolare. Certo, l'attività fisica rimane la soluzione migliore, nel frattempo puoi indossare, sotto i jeans o un abito, lo speciale intimo che snellisce. Come lo *Short Rassodante & Rimodellante* di Nivea che contiene Q10 microincapsulato rilasciato per pressione, mentre i *Panty Snellenti Urto* di Lytess,



1. La texture in gel ultra leggera si fonde con la pelle e si assorbe subito per un'idratazione profonda, Aqua-Gelée Biotherm (23,30 euro).  
2. Esfoliante a base di menta, sale marino e oli essenziali rimuove le cellule morte stimolando il microcircolo, Body Scrub Body

Treatment Bakel (58 euro). 3. Dotata di setole naturali, si può usare asciutta o sotto la doccia, Spazzola per il Corpo Reveal Remington (59 euro). 4. Caffeina e pantenolo contrastano il rilassamento cutaneo, Crema Rassodante BodySlim EuPhidra (24,50 euro).

realizzati in una speciale microfibra, contengono un siero concentrato in grado di definire la silhouette in una settimana.

### Migliora (e rendi sexy) le curve

Se ti piacciono gli abiti aderenti, rimodella le curve più burrose con *Venus Legacy*, il macchinario amato dalle star americane che sfrutta una tecnologia esclusiva 4D.

In altre parole, combina radiofrequenza multipolare, campi magnetici pulsati e massaggio endodermico. Il vantaggio? L'energia arriva in modo mirato attivando la circolazione, le fibre elastiche e facendo, quindi, un effetto lifting. Merito degli applicatori che generano una densa fonte di calore in grado di raggiungere i tessuti a diverse profondità.

Info: [www.venustreatments.com](http://www.venustreatments.com)

Ora l'effetto snellente lo assicurano perfino i jeans Reiv, made in Italy, grazie alla tecnologia a infrarossi in grado di rigenerare la cute, stimolare il metabolismo e la produzione di collagene. ►

## BELLEZZA

E poi ci sono tecnologie avanzatissime per ridurre la cellulite e aumentare la produzione di nuovo collagene. «Si chiama *Legend* il macchinario che mixa radiofrequenza a micro aghi con radiofrequenza multipolare e sistema DMA: agisce sui tessuti svuotando le cellule adipose, contraendo i muscoli e facendo un drenaggio linfatico che facilita l'eliminazione del grasso», rivela Dvora Ancona, medico estetico a Milano. Non doloroso, è un trattamento diviso in due parti: nella prima si passa il manipolo con i micro aghi, nella seconda entra in azione il calore che, guidato dalla terapeuta, sembra quasi un massaggio rilassante. Info: [www.juva.it](http://www.juva.it)

### Le gambe sono snelle e leggere

Se avverti spesso una sensazione di gonfiore alle gambe prova *Sublimatore di Snellezza*, il nuovo protocollo di Endermologie by LPG, una delle tecniche cult per ridefinire i contorni del corpo. Interviene sui punti dell'agopuntura come vescica, stomaco, cistifellea dove, secondo la medicina cinese, scorre l'energia vitale per liberare le tossine accumulate, agevolare l'ossigenazione e il nutrimento dei tessuti. La sera a casa prendi l'abitudine di mettere i piedi in due vaschette, una di acqua calda e una fredda, alternando l'immersione.

«È un rimedio semplice che replica l'effetto del percorso Kneipp, capace di stimolare la circolazione del sangue e il ritorno venoso», sottolinea l'estetista Graziana Orlandi. «Tieni le gambe sollevate sopra un rialzo e, per non creare un dislivello all'altezza del ginocchio, posiziona un cuscino sotto».

### I polpacci sono scolpiti

Anche se non sono sottili e affusolati, i polpacci devono essere ben levigati. La medicina estetica propone diverse soluzioni in proposito.

«Come il peeling chimico, abbinato a iniezioni di biorivitalizzazione all'acido ialuronico stabilizzato, che da una parte accelerano il turn over cellulare dall'altra idratano la zona», spiega Alfredo Borriello, chirurgo plastico a Napoli.

Per tonificare le gambe, sempre dal medico estetico, puoi ricorrere alle onde d'urto, di cui Madonna è una addict, tanto che pare abbia investito settantacinquemila dollari per avere un macchinario a casa sua. «Con le onde acustiche il tessuto connettivo si distende, mentre la tonicità dell'epidermide e la vascolarizzazione aumentano»,



1. Oli essenziali di ginepro, rosmarino e finocchio tonificanti, purificanti e bio al 99 per cento, Body Oil Detox Cellulite The Organic Pharmacy (47 euro). 2. Rimodella e sublima grazie a un complesso brevettato a base di peptide e caffeina attiva, Minceur Globale Body-Slim Lierac (39,90 euro).

3. A base di oli vegetali e semi di giuggiole rassoda, nutre e rigenera in un gesto, Crema Corpo Intelligente Korff (39 euro). 4. Coenzima Q10 e mentolo sono gli ingredienti del trattamento rassodante da massaggiare sotto l'acqua, Q10Plus Balsamo Corpo Sotto la Doccia Nivea (8,50 euro).

afferma Antonella Castaldo, medico estetico a Milano, Roma e Napoli. «Nella zona del polpaccio è importante che le onde siano a bassa frequenza, altrimenti possono danneggiare il ginocchio».

### Le estremità sono di velluto

Probabilmente quando ti spalmi la crema per il corpo non arrivi oltre le caviglie. Il risultato è che, proprio in questa stagione quando cominci a mostrare i piedi, ti ritrovi con talloni ruvidi e secchi.

«Per rimediare utilizza un panno imbevuto di acido citrico e lattico», dice l'estetista. «Lo puoi comprare nei centri estetici, lo lasci in posa per circa quindici minuti ed elimina le ruvidità. Poi applica una crema nutriente: una delle più indicate è a base di olio di neem, dalle caratteristiche antibatteriche ed emollienti». In aiuto arriva la tecnologia con device di ultima generazione che rimuovono gli ispessimenti. *Smart Profile* di Clarisonic, per esempio, è perfetto anche per i piedi e vanta una funzione "turbo" che combina alla pulizia e all'esfoliazione un massaggio sonico molto vigoroso.