

# GIORGIA!

# Moda

IL NUOVO BLU

**Eddie REDMAYNE**  
NEI PANNI  
di una DONNA

**New York**  
Gli INDIRIZZI  
delle STAR

**Brie LARSON**  
+ **Saoirse RONAN**  
VENTENNI  
da OSCAR

STRAVAGANZE  
E TANTE RIGHE

**Beauty**  
I SEGRETI  
DELLE  
MODELLE

**Reportage**  
**EGITTO**  
Storie di ORDINARIA  
RIBELLIONE

**Lavoro**  
SMART WORK  
È davvero più libero?



N°7 27/2/2016  
SETTIMANALE  
GIOIA! € 1,80 GIOIA! € 1,00

GIOIA! beauty story

PER DUE  
FUORICLASSE  
COME KATE E DARIA,  
**IL CORPO È UN  
CAPITALE DA  
AMMINISTRARE  
CON CURA.**

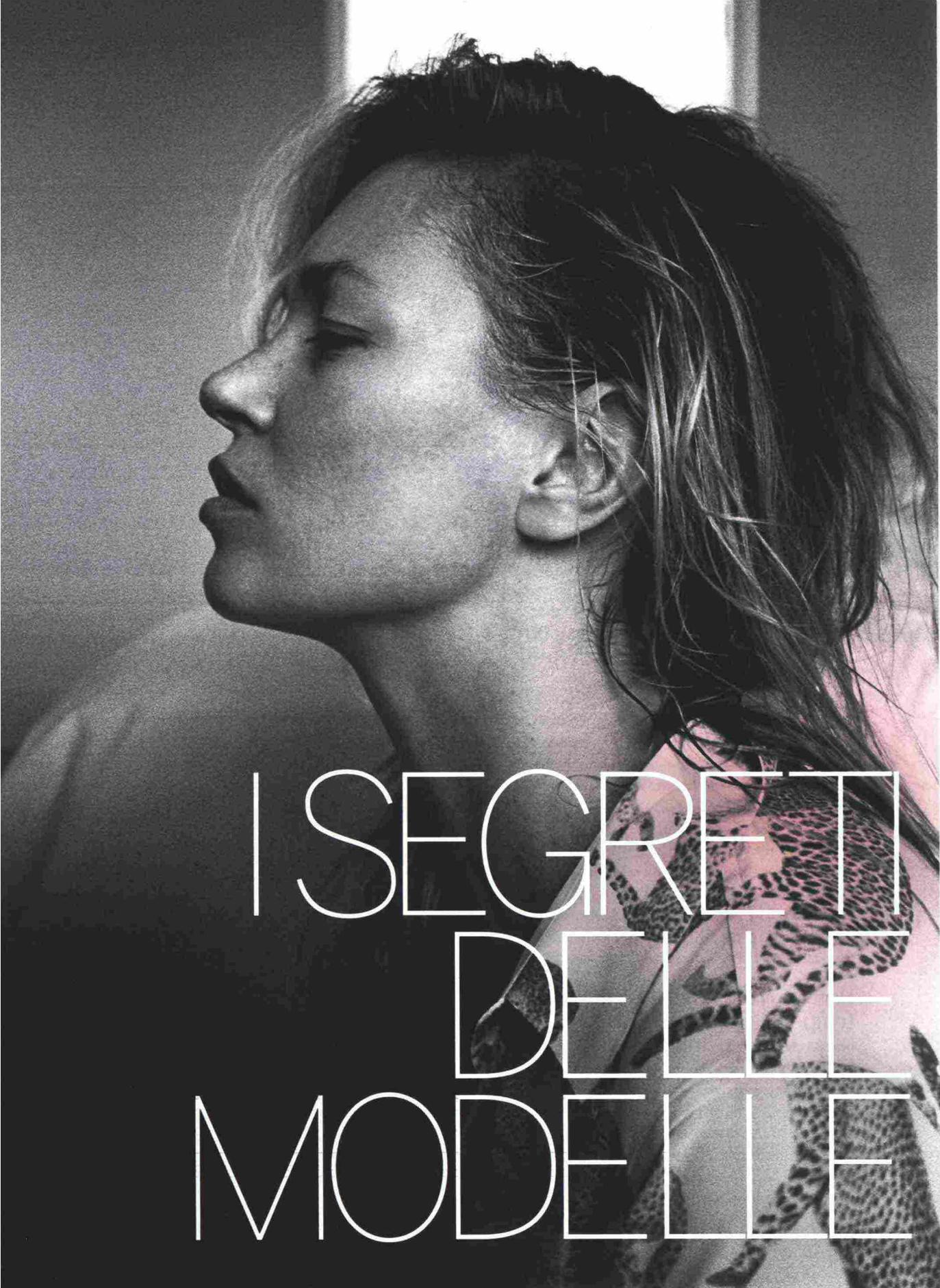
PERCHÉ LA  
BELLEZZA NON È  
SOLO QUESTIONE  
DI DNA. C'È UNA  
BUONA NOTIZIA:  
TUTTE POSSIAMO  
PUNTARE AD  
ESSERE AL  
"NOSTRO  
MEGLIO". COME?  
PRENDETE  
APPUNTI

di Paola Gervasio  
foto Daria Werbowy

## MOOD SENSUALE

Zero make up, zero hair styling, pelle levigata, corpi nudi, foto in bianco e nero. Kate Moss e l'amica (e collega) Daria Werbowy appaiono così nella campagna primavera estate 2016 del marchio di camicie Equipment. Scattata sull'isola privata di Mustique, nelle Indie Occidentali, sotto la direzione fotografica della stessa Daria, è un inno alla sensualità naturale e non costruita.

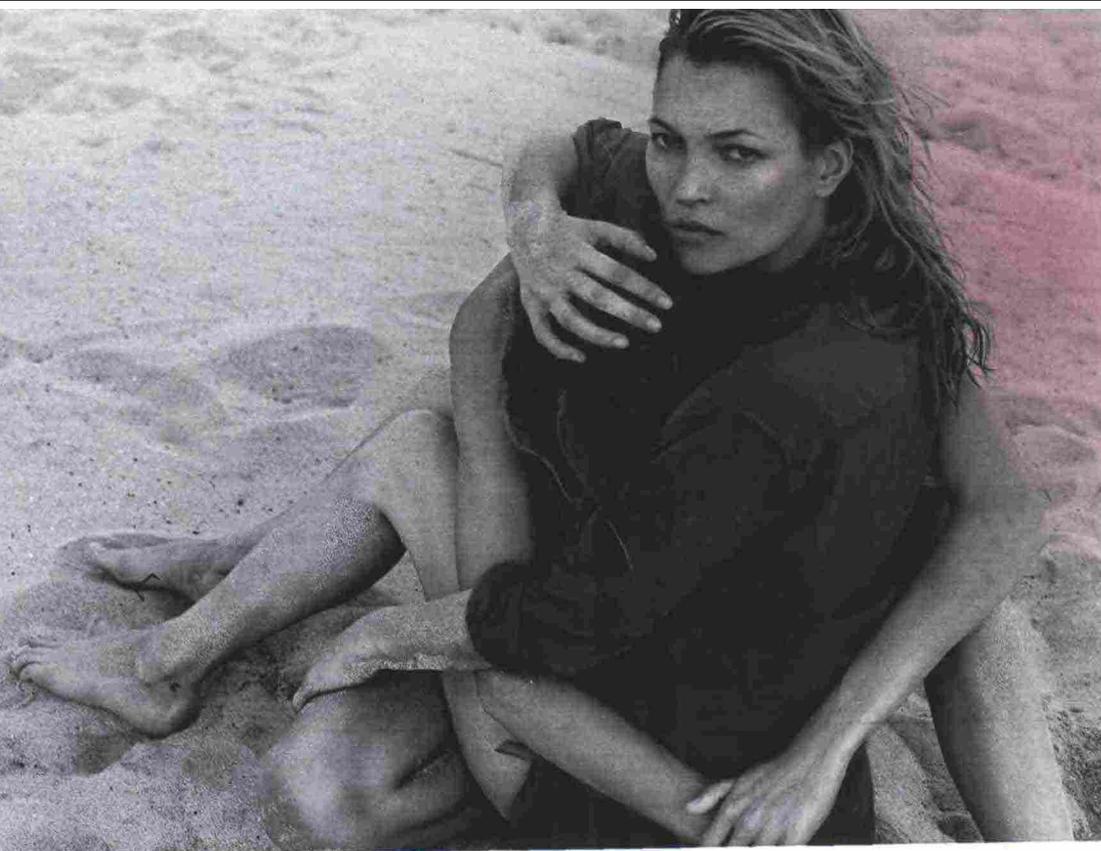
COURTESY OF EQUIPMENT



# I SEGRETI DELLE MODELLE

**ZERO  
DIFETTI**

Contro le rughe e le macchie, non bisogna esagerare con il sole sul corpo. È molto importante proteggersi, sempre. Per esempio, è utile indossare una t-shirt o una camicia nelle ore più calde, stendere sulle gambe un spf 30 e ripararsi all'ombra.



### Guarda queste immagini: sono l'esaltazione della nuova femminilità new normal.

Donne senza orpelli, un po' stropicciate, tuttavia bellissime. Kate Moss e Daria Werbowy ne sono le protagoniste. Due super top model, di cui da decenni ammiriamo volti, corpi e trasformazioni. La Moss, 42 anni, continua a essere testimonial di decine di campagne: una carriera tra le più inossidabili, nonostante scandali ed eccessi. La Werbowy, 32, più defilata, sceglie con cura i suoi impegni, unendo lavoro a passioni come la fotografia. Impossibile, osservandole, non chiedersi cosa abbiano le modelle (non solo loro due) di davvero speciale. Sì, certo: partono con il vantaggio di un corredo genetico straordinario: forme affusolate, lineamenti perfetti, fotogenia. Ma senza un'attenta manutenzione, questo patrimonio è destinato a sfiorire.

### Per capire come assicurare nel tempo quel piccolo o grande

capitale di bellezza che è stato dato a tutte, abbiamo pensato di rubare alle top i segreti per amministrarlo col massimo profitto. Siamo partiti da Cindy Crawford, che il 20 febbraio compie 50 anni e ha appena detto addio alle passerelle, dopo 30 anni di onorata carriera. Nel libro da poco pubblicato per Rizzoli, *Becoming*, scrive: «Mai trascurare i muscoli del collo. Se tonici, rimane soda anche la linea della mandibola: meno rughe e ovale compatto».

156

LA CORSA AIUTA A BRUCIARE, MA PUÒ IRROBUSTIRE TROPPO I POLPACCI. **MEGLIO SOSTITUIRLA CON UNA CAMMINATA VELOCE** DI UN'ORA, TUTTI I GIORNI

Ogni mattina, si stende a terra e fa questo esercizio: solleva il mento verso l'alto e poi verso il petto 10 volte, per tre serie. Al posto delle punturine ha scelto integratori di minerali e vitamine, un filtro anti-uv prima di uscire e un massaggio ogni due settimane. Il corpo, per chi ci lavora, è come una macchina: guai a trascurarlo. Non sorprende, quindi, che anche la ribelle Kate Moss, tutti i giorni, pure dopo una sera di bisbocce, si sottoponga a 30 minuti di allenamento funzionale: «Squat, addominali e flessioni in rapida sequenza. Il corpo si rassoda e non si affatica perché non produce cortisolo, ormone dello stress che si attiva dopo un'ora di sport intenso», dice Pierluigi Vagali, head of product di Virgin Active Europe. Per mantenere snelle le gambe, Daria Werbowy ha sostituito, su consiglio del coach, 45 minuti di corsa quotidiana con un'ora di camminata veloce. La corsa, infatti, le irrobustiva troppo i polpacci. Squat jump e single leg bridge sono, invece, gli esercizi che Elsa Hosk, angelo di Victoria's Secret, ripete per un mese prima di sfilare: giura che risollemano i glutei all'istante. Ma il segreto dei segreti arriva da Gisele Bündchen: «Ci vuole tanta perseveranza: tutti i giorni stretching, yoga e meditazione».

## ACQUA POWER

Nella sua beauty routine, Kate Moss non rinuncia mai a 5 minuti di doccia caldissima al mattino (il segreto è nel vapore, se ne deve creare tanto). Poi un leggero scrub su tutto il corpo e un getto di acqua ghiacciata per riattivare la circolazione e svegliarsi definitivamente.

## GIOIA! beauty story

**SCHIENA  
DRITTA**

Come fanno le modelle a mantenere una postura sempre elegante? Suggestisce Key Son, allenatore di Daria Werbowy: «Esercizi di pilates per allungare la muscolatura, abbinati a pesi leggeri che tonificano spalle e dorsali».

CREDITI

Codice abbonamento: 106511



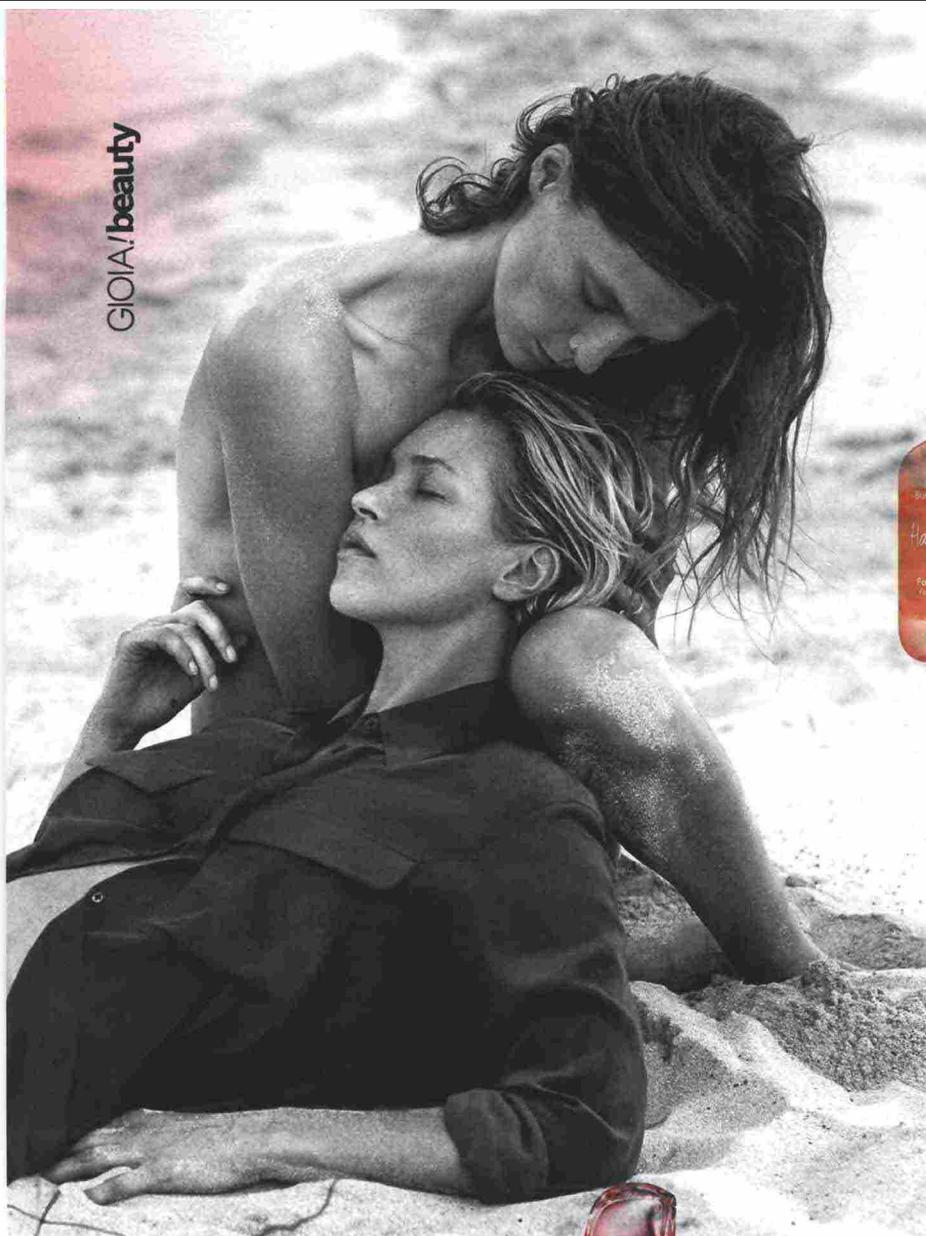
## SCELTE NATURE

Cosmetici naturali e trattamenti detox sono le manie di Daria Werbowy. Una ricetta che segue sempre è quella che le ha suggerito la nonna: lo scrub a base di succo di limone e zucchero di canna, da passare con un batuffolo di cotone su viso e corpo.

**Altro focus, i capelli e la pelle. Durante le sfilate,** i primi vengono stressati da continui cambi di look (sciolti, frisé, stretti a chignon o tirati col gel). Per non rovinarli, vanno trattati con cura tutto l'anno. Gigi Hadid fa il balayage solo ogni sei mesi, ma usa sempre lo shampoo per ravvivare il biondo. Karlie Kloss, per nutrirli dopo frequenti pieghe, dorme con un impacco di olio di girasoli. E poi? «Li tagliano spesso: meglio una mezza misura sana, a una long size sfilata», dice Sergio Carlucci, direttore creativo di Toni & Guy Italia. Anche la cura della pelle è in primo piano: vapore, peeling, ma anche energiche spazzolature. Elle Macpherson abbina bagni turchi e massaggi a base di sale drenante. Sempre la Crawford spazzola il corpo ogni mattina e spiega: «Il dry brushing riattiva la circolazione e rigenera». Sullo stesso meccanismo si basano le digitopressioni antistanchezza che Cara Delevingne fa su fronte e guance se ne ha bisogno. E ancora: «Strucarsi è una loro ossessione. Lo fanno appena escono dal set», aggiunge Claudio Frantoni, make up artist di Nars. «E quando sono stanche, non usano make up per giorni, pur di purificare la pelle». Il loro problema è la

disidratazione, che combattono bevendo più di due litri di liquidi, tra estratti di frutta supervitaminici e acqua a basso contenuto di sodio. Sorvegliata lentamente. «Il segreto è proprio questo: bere tutto d'un fiato affatica i reni, mentre poco e spesso idrata in profondità, ha un maggiore effetto detox ed evita il gonfiore addominale», chiarisce Nicoletta Bertolin, dietista del centro benessere Relilax di Montegrotto Terme (Pv). Infine, il punto cruciale: il cibo. Se pensate che le modelle si sottopongono a diete folli, sbagliate. «Serve buon senso per preservare bellezza e salute. Poco alcool, niente fumo. Dieta bilanciata con 60 per cento di carboidrati complessi (pasta, riso, quinoa), 15 per cento di proteine. Tanta verdura, poca frutta, perché ricca di zuccheri», dice la dietologa Carla Lertola. La conferma arriva da un insider di alta gamma, Allen Campbell, chef di Gisele Bündchen: «Cereali e legumi. Verdura. Carne bianca e salmone, ogni tanto. Niente sgarri. Per festeggiare, un drink a base di noce di cocco dall'effetto superidratante». Beh, cosa vi aspettate? Che la donna più bella del mondo si nutrisse di pizza e french fries? Anche le dee devono un po' soffrire. Giustizia è fatta. ☐

GIOIA! beauty



## CAPELLI

1. Pelle ringiovanita e compatta con Pure Gold Collagen (€ 39,99).
2. Si lascia in posa 10 minuti e non si risciacqua: Masque Express, Jean Louis David (da € 29 in salone).
3. Capelli più morbidi con Invisible Oil Hairdresser's, Bumble & Bumble (€ 39,50 in salone).
4. Shampo secco Fresh Dust, L'Oréal Professionnel (€ 18 in salone).

PELLE RADIOSA, FISICO ASCIUTTO, CHIOMA LUCIDA E CORPOSA SONO I PUNTI DI FORZA DI DARIA E KATE, CHE PUOI OTTENERE CON I PRODOTTI GIUSTI



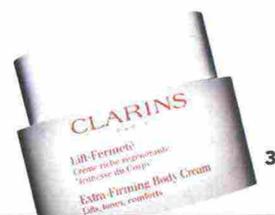
## VISO

1. Multifunzione Touche Éclat, Yves Saint Laurent (€ 39,90).
2. Light e trasparente il fondotinta Maestro Spf 15, Giorgio Armani (€ 54).
3. Effetto bonne mine con il fondotinta naturale Les Beiges spf 15, Chanel (€ 50).
4. Rafforza la barriera cutanea il siero Ultimune, Shiseido (€ 95).
5. Long lasting e perfezionante il fondotinta fluido Forever, Dior (€ 49,15).
6. Nasconde le occhiaie e attenua le rughe del contorno occhi: Effacernes, Lancôme (€ 32,50).



## CORPO

1. Kiloçal Drenante Forte, Pool Pharma (€ 9,54 in farmacia).
2. Via le tossine con Soin Corps Detox, Filorga (€ 33 in farmacia).
3. Pelle più compatta con Lift Fermeté, Clarins (€ 55).
4. Seno sodo con super Bust di Biotherm (€ 41).
5. Angel Parfum en creme pour le corps Thierry Mugler (€ 66).



COURTESY OF EQUIPMENT