

## BELLEZZA

transdermici, in grado di rilasciare i principi attivi in modo graduale nell'arco di otto ore».

• **LA GYM PIÙ ADATTA**

In palestra puoi ricorrere alla *fit ball*: siediti sopra, appoggia i piedi alla parete ed esegui gli addominali. Scendi verso il pavimento e torna alla posizione di partenza, la palla asseconderà il movimento del bacino. Dieci ripetizioni, qualche secondo di pausa e continua per quindici minuti, tre volte a settimana.

## BRACCIA DA ESIBIRE

• **LA TECNOLOGIA**

Sono poche le fortunate che possono sfoggiare bicipiti da ventenni anche in età matura. Le braccia sono una delle parti più a rischio caduta, e non è un caso se il 70 per cento delle donne identifichi le "tendine" come uno dei peggiori difetti del corpo. «È un fenomeno fisiologico, perché le connessioni tra fasce muscolari e cute sono meno tese rispetto ad altre zone», rivela Maurizio Valeriani, chirurgo plastico ricostruttivo a Roma e referente scientifico per Syneron Candela. «L'uso combinato di metodiche come *radiofrequenza e laser a infrarossi* può rallentare la comparsa della lassità». Il medico prima applica un gel, poi si avvale di un manipolo che sfrutta entrambe le tecnologie nello stesso momento. «Alla fine del trattamento, che dura circa trenta minuti (senza troppi fastidi), la pelle può rimanere arrossata, ma solo per qualche ora». Il ciclo prevede quattro o cinque sedute, da fare a distanza di quindici giorni l'una dall'altra (da 150 euro).

Info: [www.syneron-candela.com](http://www.syneron-candela.com)

• **I PRINCIPI ATTIVI**

Per contrastare l'effetto tendina delle braccia sono

indicati gli ingredienti che riducono la perdita di fibre elastiche e stimolano il rinnovamento cellulare.

«La vitamina C è un toccasana anche in questo caso, perché contribuisce ad aumentare la produzione di collagene. Quando metti la crema, evita il massaggio prolungato: bastano pochi gesti veloci affinché il cosmetico formi una specie di guaina, che rende il tessuto più compatto», consiglia la cosmetologa Ilaria Pergolini.

• **LA GYM PIÙ ADATTA**

In piedi, impugna due bottiglie da un litro e mezzo di acqua e porta le braccia parallele al pavimento. Estendile fino a raggiungere le spalle, tenendo ferma la testa e controllando la postura. Fai quattro serie da dodici ripetizioni, tre volte a settimana.

## EFFETTO TIGHTENING

• **LA TECNOLOGIA**

Dopo una dieta drastica o una gravidanza, se i tessuti non sono più gli stessi prova il *NIR* (acronimo per *Near To Infrared*), macchinario molto amato dalle celeb americane con una tecnologia a infrarossi. «Trasmette calore intorno ai 45 gradi, che innesca la produzione di nuove fibre di collagene. Il risultato è un effetto *tightening*, cioè tensore», dice il medico estetico Enginoli. Si può fare su gambe, glutei, braccia e addome. Di solito si programmano quattro o sei sedute a una settimana di distanza (da 250 euro), perché il collagene deve avere il tempo di riformarsi. «Non è doloroso, ma puoi avvertire fastidio per il calore. Visto che è dotato di un termometro, il medico valuta se la temperatura è troppo elevata, si ferma e lascia raffreddare la parte poi ricomincia». Info: [www.almalasers.it](http://www.almalasers.it) ▶

The advertisement features four product panels:

- MATIS PARIS BEAUTY EXPERT**: Réponse Corps. Sculpt Silhouette emulsion thermactive minceur et fermée.
- RILASTIL LABORATORI MILANO**: Liporeducer. Crema Rimodellante con Peptidi Biospecifici, Acido Ximeninico e selezionato complesso di estratti vegetali. Adiposità localizzata.
- BAKEL BODY TREATMENT JALBODY**: Trattamento urto effetto lifting. Radical lifting treatment. Siero corpo concentrato zone critiche. Concentrated body serum critical areas.
- SOMATOLINE COSMETIC**: Snellente drenante gambe. Snellisce le gambe in 2 settimane. Drena i liquidi in eccesso. Uniforma la pelle.

Da sinistra Effetto termico, caffeina e papaina esfoliante per il coach riducente e rassodante, Sculpt Silhouette Réponse Corps Matis (59 euro). Trattamento urto per le adiposità localizzate di pancia, glutei e cosce con peptidi e acido ximeninico, Liporeducer Crema Rilastil (40 euro). Con 100 per cento di principi attivi e zero sostanze inutili il fluido da applicare sulle zone prive di tonicità come seno, interno cosce, addome, oppure come anti-tietà globale corpo, Jalbody Bakel (105 euro). Olio secco a rapido assorbimento agli oli di camelia, argan e vitamine da riservare alla sera, Overnight Body Treatment Skinesis Sarah Chapman London (81 euro). Sgonfia e leviga, Snellente Drenante Gambe Somatoline Cosmetic (36,90 euro).