

BELLEZZA CORPO

E adesso muoviti

di Gabriella Pavesi - Foto Serge Guerand, stylist Emanuela Fontana

138 **A**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

NUOVE SINERGIE

Dieta e fitness per avere
pancia piatta, glutei
tonici. E gambe snelle



A 139

BELLEZZA CORPO

Trucco Roman Gasser
 @w-Mmanagement
 using Urban Tribe,
 capelli Mimmo Di
 Maggio@Freelancer
 using Urban Tribe. Si
 ringrazia QC Termemilano
 (www.termemilano.com).
 Cardigan Pennyblack,
 culotte Petit Bateau.



IL SEGRETO PER STARE BENE

Un po' di palestra. Gli esercizi in ufficio. E le scale da fare a piedi

In America la chiamano *chair lifestyle*, un'esistenza sedentaria. Tutto il mondo industrializzato passa ogni giorno ore e ore davanti a computer, tv, scrivania. Uno studio recente avverte: mantenere questa posizione, per la maggior parte della giornata, ha una cascata di effetti negativi: scende il consumo di calorie e gli enzimi addetti allo smaltimento di lipidi e trigliceridi smettono di funzionare causando una "caduta" del colesterolo buono. È necessario rivoluzionare il proprio stile di vita per affrontare la stagione invernale: «Non basta andare in palestra un paio di volte la settimana o mettersi a dieta. Bisogna camminare, muoversi di più», sostiene James Levine ricercatore presso la Mayo Clinic in Minnesota che suggerisce, a chi lavora in ufficio, di alzarsi spesso dalla sedia per rispondere al telefono, caricare la stampante, o anche solo per fare due passi nella stanza. Invito raccolto dalla redazione del *Washington Post* che ispirandosi al libro *Instant Recess* di Tony Yancey, della Ucla School of Public Health di Los Angeles, da qualche mese ha messo in pratica una serie di facili esercizi da eseguire per qualche minuto una o due volte al giorno: flessioni appoggiate alla scrivania e piegamenti sulle gambe. Da seduti sollevare i piedi ed esercitare una leggera pressione sulle punte per

riattivare la circolazione. E per chi soffre di mal di schiena: mani appoggiate sul tavolo alzare le ginocchia unite, fino al bordo della scrivania.

PROPOSITI ANTI-TOSSINE

Il primo passo per ritrovare un corpo tonico e snello a fine inverno è disintossicarsi periodicamente. La moda arriva da New York dove le tossine vengono debellate con tinture madri a base di tarassaco e carciofo che depurano fegato e sistema linfatico, oligoelementi e fermenti lattici per l'intestino. Mele bollite e acqua a volontà per 24 ore funzionano meglio di qualsiasi diuretico, giurano le star di Hollywood che, in alternativa, bevono succo d'erba appena tagliata: frullata e mixata con chicchi di grano diventa un concentrato di vitamine, minerali, enzimi dall'azione purificante. Vegetariani per un giorno a settimana: è il suggerimento dei ricercatori dell'università Johns Hopkins di Baltimora per contrastare problemi di sovrappeso e cardiovascolari. A questo proposito, per aumentare la quantità di colesterolo buono e dare una sferzata al metabolismo lipidico, si può integrare l'alimentazione con acidi grassi (omega 3). Quelli contenuti nell'integratore Vegan Dha di Solgar sono

BELLEZZA CORPO



estratti da microalghe primordiali, consigliati a vegetariani, vegani e a chi non mangia pesce (www.vegandha.it).

VIRTUAL FITNESS

Il corpo durante l'inverno non deve andare in letargo per mantenere l'energia. L'attività fisica richiede impegno, è vero, ma lo sforzo fa bene. Considerati però i prezzi medi delle palestre cittadine, i videogiochi si rivelano una scelta vincente. Fitness First, la più grande catena di palestre al mondo, ne ha messo a punto uno che abbina fitness a programmi nutrizionali. Si chiama *Get Fit with Mel B*: il personal trainer virtuale è proprio l'ex *Scary Spice* Melanie Brown che fornisce consigli e feedback sul modo in cui si eseguono gli esercizi. In particolare, la versione per Kinect su Xbox 360 consente di allenarsi guardando la propria immagine proiettata sullo schermo, con i movimenti del corpo in 3D e la possibilità di creare il proprio profilo, archiviare dati personali, monitorare progressi ottenuti con l'allenamento (www.fitnessfirst.it). *Rock Run Roll* by DNK (workout base per principianti) è invece dedicato a chi ha iniziato troppe volte un'attività fisica senza mai raggiungere i risultati desiderati. È un metodo per imparare a correre in modo graduale e divertente a ogni età. Grazie alla voce del coach, che indica esattamente quando camminare e quando cimentarsi in una corsa leggera o più sostenuta, e alla musica di sottofondo (il programma è scaricabile su mp3, iPod o iPhone) non ci si annoia, si dimagrisce migliorando anche flessibilità e postura (www.rockrunroll.it).

IN FORMA CON IL LASER

Mantenere buone abitudini a tavola aiuta a non appesantirsi, sostiene Giacomo Fiori, specialista in scienza dell'alimentazione, presso lo Studio Dietetico Italiano: «Una

dieta bilanciata ipocalorica, non troppo severa, è la più corretta per perdere peso senza perdere buonumore, risparmiando massa magra e riducendo quella grassa. In più è disintossicante e diuretica. Meglio pasti piccoli e frequenti, basati sulla qualità degli alimenti e non sulla quantità, distribuendo il cibo nell'arco della giornata per evitare i picchi glicemici. La frutta, in un regime ipocalorico, va consumata come spuntino alle 11 e alle 17. A pranzo e a cena verdura a scelta, condita con sale dietetico: favorisce la "sazietà gastrica". A seguire un piatto amidaceo (pasta o riso) a pranzo, proteico (legumi o pesce) la sera», spiega Fiori autore della dieta monopiatto qualitativa iposodica-ipolipidica.

Offre risultati pari a quelli della liposuzione, senza controindicazioni, il trattamento Zerona, arrivato in Italia con l'approvazione dell'Fda americana. Il suo segreto? Sciogliere il grasso all'interno degli adipociti (cellule di grasso) e renderne possibile l'eliminazione attraverso pori transitori che si formano sulla membrana cellulare. In pratica Zerona aiuta l'organismo a eliminare il grasso che viene riassorbito dal sistema linfatico e poi eliminato. Sono previsti cicli di 6-9 sedute nell'arco di tre settimane durante le quali ci si sdraia su un lettino irraggiato da cinque laser posizionati "a ragno" sulla zona da trattare. Da abbinare al linfodrenaggio (www.studiodietologico.it).

Se il problema è la cellulite, si può ricorrere allo Smoothshape, un innovativo massaggio meccanico, eseguito da speciali rulli con aspirazione dei tessuti. Utilizza, in sinergia, l'azione di due laser diversi: il primo aumenta la permeabilità degli adipociti mentre il secondo, con una lunghezza d'onda differente, liquefa i lipidi. Due trattamenti a settimana per un mese migliorano la microcircolazione e rendono più elastiche le fibre di collagene del tessuto connettivo (www.poliambulatoriosanpietro.it).

BELLEZZA CORPO

squadra vincente

Vitamine, oli preziosi, tè verde e papavero. Per darsi un tono



1. I tessuti diventano più tonici, elastici (complesso next generation, lupino bianco, peptidi), idratati (olio di argan) con il siero anti-età **Boots Serum 7** (€ 24,90, in farmacia). **2.** Mantiene la pelle compatta e luminosa (vitaskin E) mentre rigenera e nutre (vitamina C, papaina, acido ialuronico): **Collistar Crema Corpo Lifting Anti-Età** (€ 38). **3.** Estratti di tè verde, bamboo, ginkgo biloba per rivitalizzare corpo

e mente e combattere i radicali liberi: **Elizabeth Arden Green Tea Revitalize Concentrated Body Serum** (€ 31). **4.** Anti-arrossamento, elimina la sensazione della pelle che tira (niacinamide): olio detergente **La Roche Posay Lipikar Huile Lavante** (400 ml € 19,90, in farmacia). **5.** Evita la disidratazione (hydrourea) e dona comfort immediato **Garnier Body Bodysensitive Fluida Corpo** (€ 5,30).



6. Formula innovativa, con estratti di magnolia e alfa-idrossiacidi, per **Schiapparelli Dermocosmesi DryScrub** (€ 24, in farmacia), che deterge ed esfolia senza bisogno di risciacquo. **7.** Riduce la pelle a buccia d'arancia (principi attivi microincapsulati) e modella la silhouette: **Methode Physiodermie Gel Modelant Minceur** (€ 72, in istituto). **8.** Contiene olio di babassu, superemolliente, e papavero,

ricco di acidi grassi anti-età: **L'Erbolario Papavero Soave Crema Corpo** (€ 17,80). **9.** Le virtù benefiche dell'olio di argan nell'olio-doccia orientale **Yves Rocher Tradition de Hammam** (€ 9,95) che trasforma la pelle in velluto. **10.** L'effetto levigante di uno scrub più il comfort di un trattamento (oli nutrienti, miele): **Vichy Nutriextra Crema Esfoliante** (€ 12,50, in farmacia) con acqua termale.