



contrastando così il cedimento dei tessuti. Contiene anche delle micropaglie dorate che catturano la luce per una pelle più sensuale (33,50 €, in farmacia). Pratico e veloce da utilizzare, **Aromatic Energizing Spray (6)**

di Shiseido Body Creator è uno spray modellante da portare ovunque, anche in palestra, per un'azione tonificante, rassodante e idratante sulla pelle (40 €).

Per una silhouette ridefinita e una pelle più soda, **Body resculpt lift (7)** di Biotherm è ideale quando la pelle tende

a cedere a causa di sbalzi ormonali, diete, menopausa o scarso esercizio fisico (50 €).

Favorisce l'eliminazione delle cellule morte mentre combatte contro i cedimenti cutanei: la **Crema dermorassodante corpo-lifting termale Spa System (8)** di Naj Oleari sfrutta le proprietà degli oligoelementi, delle alghe marine e degli acidi della frutta per rendere



6

**«Una ginnastica mirata può essere importante per prevenire questo problema»**

la pelle più tonica e vitale (35 €). Dalla linea Vitamin & Fruit di Venus, **Crema fluida rassodante corpo alla vitamina A ed estratto di uva red globe (9)**, combatte il rilassamento cutaneo e dona alla pelle una nuova elasticità. Inoltre,

è utile per contrastare la formazione di smagliature (4,40 €). Effetto lifting con **Garnier bodytonic crema rassodante idratante (10)**, un cocktail di sostanze preziose per idratare e restituire tono a lungo, in un solo gesto. Merito anche delle profumate essenze ai frutti e alla caffeina, che danno una sferzata di energia alla pelle (5,51 €).



9



10



4

anche in autunno, per un totale di due cicli l'anno. *L'Hydroreserve* consiste in una serie di microiniezioni nell'area interessata (con fastidio assolutamente minimo) con un particolare tipo di gel di acido ialuronico stabilizzato (trattato in modo da non essere immediatamente riassorbito). Una volta iniettata, questa sostanza agisce come una spugna, in grado di trattenere acqua, creando un sostegno immediato e una riserva di idratazione profonda, restituendo alla cute turgore e tono. Per ottenere risultati apprezzabili, però, occorrono almeno tre sedute a distanza di 20 giorni o un mese l'una dall'altra. Il trattamento è consigliabile anche come prevenzione del rilassamento cutaneo dell'interno braccio e, in caso di dimagrimento, dopo una dieta». I costi del trattamento sono contenuti e i tempi rapidi. Per una strategia davvero vincente, tuttavia, non bisogna dimenticare alcuni preziosi alleati. «È importante ricordare che una ginnastica mirata e il trattamento cosmetologico

con creme rassodanti e massaggi manuali costituiscono parte integrante di qualsiasi programma di prevenzione e trattamento.

## BENESSERE

### Così si combattono fumo, smog e sole



1

Ecco tre prodotti per nutrire dall'interno la vostra pelle aggredita dalle basse temperature invernali o dai raggi ultravioletti. **Skin Pearls (1)** di Arkopharma, in capsule, grazie

all'olio di Borragine, all'olio di Enotera e alla vitamina E dona luminosità alla cute, contrastando efficacemente gli effetti negativi che sole, fumo e smog hanno ogni giorno su di essa (14,95 €, in farmacia). L'integratore alimentare **Defence Age (2)** di BioNike, in compresse, combatte gli effetti nocivi dei radicali liberi, che sono i veri responsabili dell'invecchiamento cutaneo (29,50 € in farmacia). **Vitagene Roeder donna over-40 (3)**, in compresse, a base di nutrienti e di estratti vegetali, è ideale per contrastare il generale invecchiamento dell'organismo dovuto allo stress ossidativo (27 €, in farmacia).



2



3

## LA FIERA DELLA VANITÀ

### Gli esercizi per tricipiti da fare anche a casa

✓ I tricipiti, con il tempo, perdono tono. Per mantenerli in forma occorre allenarli in modo corretto, puntando su un lavoro costante, che non richiede molto tempo, ma deve essere intenso e mirato. Ecco **qualche facile esercizio da fare a casa** per prendersi la rivincita sull'"effetto tendina". «Mettetevi di fronte al muro, con i piedi distanti dalla parete, e sblanciate il corpo in avanti, appoggiando i palmi delle mani di fronte a voi, con i pollici che si toccano e gli avambracci a contatto con la parete», spiega Stefano Carlini, docente della Fif, la Federazione italiana fitness. «**Effettuate 15 distensioni**, facendo leva sui tricipiti per allontanarvi dal muro. Altro esercizio: prendete due sedie, appoggiate i piedi su quella che vi sta di fronte e le mani su quella collocata alle vostre spalle. **Restate in questa posizione, facendo otto piegamenti sulle braccia**». Fate tre serie di ogni esercizio e vedrete che risultati!

