

**SALONE DEL MOBILE** *Le novità, le installazioni e le feste che hanno fatto rinascere Milano*

# Chi



**TRE GRANDI ESCLUSIVE**



**CARLO & CAMILLA**

**ORA PER ORA TUTTI I SEGRETI DELL'INCORONAZIONE**



**AL BANO**

**FESTEGLIO GLI 80 ANNI NEL MIO BOSCO INCANTATO**



**ALEX SCHWAZER**

**SONO RINATO ANCHE GRAZIE A MIA MOGLIE KATHRIN**



**LORELLA CUCCARINI & EMANUEL LO**

# I PIU' AMATI (E DESIDERATI) DAGLI ITALIANI

GRUPPO MONDADORI

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - AUT. n° MIP/LO - NO. / 211 / A.P. / 2020 Periodico ROC  
Austria €5,00 - Belgio €4,00 - Canada CAD 8,00 - Germania €5,50 - Lussemburgo €5,50 - Portogallo (CONT.) €4,00 - U.K. GBP £ 3,50 - Spagna €4,00 - Svizzera Italiana CHF 5,50 - Svizzera Tedesca CHF 5,90 - Svizzera Francese CHF 5,90 - USA: \$ 7,10

€ 2,00  32317 >

**C**i siamo: cappotti, maglioni e collant hanno ormai lasciato spazio a vestitini e trench e la prova costume è alle porte. Come fare con quei chili accumulati in inverno che ci fanno sentire a disagio? Primo step, dobbiamo avere una buona strategia mentale: ricordiamoci che per ottenere risultati occorre tempo. Quanto? Almeno un mese per attenuare la cellulite, due per perdere peso in maniera sensata (e soprattutto corretta ed equilibrata), tre per notare il nuovo tono muscolare. Ecco i suggerimenti di **Sabrina Bonazza, farmacista cosmetologa, direttrice responsabile cosmesi delle Terme di Comano.**

**Domanda.** Come facciamo ad arrivare pronte alla prova costume?

**Risposta.** «Andiamo per gradi. La prima cosa da fare è depurarsi: la primavera è una stagione di passaggio e la pelle ha bisogno di liberarsi dalle tossine. Quindi dobbiamo mangiare bene e utilizzare gli integratori adatti: per esempio, centella e pilosella ci aiutano a drenare i liquidi in eccesso. La seconda fase è idratare e la terza, ovviamente, è praticare attività fisica. Non serve eseguire esercizi particolarmente estenuanti, è sufficiente una camminata al giorno per trenta minuti circa».

**D.** E a casa che cosa possiamo fare?  
**R.** «Ricreiamo dei rituali da spa. Nella doccia alterniamo acqua calda e fredda mimando l'effetto del percorso Kneipp: questo favorisce il rassodamento e la microcircolazione. Oppure possiamo aggiungere alla nostra crema corpo un gocciolo di olio essenziale di limone o di cipresso, altamente drenanti, e un gocciolo di olio di oliva che ne fa da veicolo, o possiamo mettere

#BENESSERE

CORPO

# Pronta per L'ESTATE?

gli stessi oli nella vasca da bagno».

**D.** E poi?

**R.** «Prima di ogni trattamento prepariamo la pelle. Facciamo uno scrub una o due volte alla settimana. Ricordiamoci che la nostra pelle è un organo secretore e non di assorbimento: lo scrub ci aiuta a eliminare le tossine e soprattutto le cellule morte, facilitando la penetrazione delle creme che applichiamo in seguito. Subito dopo lo scrub, spruzziamo un po' di acqua termale e applichiamo la nostra crema corpo, anticellulite o idratante».

**D.** Come facciamo a scegliere un buon anticellulite?

**R.** «Dobbiamo prediligere quelli che contengono sale e caffe-

*Gonfiori, pelle a buccia d'arancia e chili di troppo: è il momento di agire! Cominciamo a casa, ricreando piccoli rituali da spa. I consigli dell'esperta*

di Alessandra Pappalardo

2



PER IDRATARE E RASSODARE



3



SABRINA BONAZZA

*La showgirl  
Costanza  
Caracciolo, 33  
anni, moglie di  
Christian Vieri e  
mamma di due  
bambine, Stella e  
Isabel. Il suo  
segreto per essere  
in forma? Dieta  
sana, attività  
fisica e un'attenta  
beauty routine.*

na. Il sale per effetto osmotico richiama acqua dai tessuti dell'organismo: ecco perché quando andiamo al mare miglioriamo molto dal punto di vista della ritenzione idrica. La caffeina invece ha un effetto lipolitico, cioè favorisce lo scioglimento dei grassi, così come la microcircolazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso».

**D.** Come si applica la crema?

**R.** «Con un massaggio che va sempre verso l'alto, così contrastiamo la forza di gravità. Sarebbe ancor più efficace se riuscissimo a massaggiarla per almeno cinque minuti».

**D.** Qual è il vostro protocollo per combattere la cellulite?

**R.** «Proponiamo una beauty box che contiene acqua termale spray, crema corpo salina e pants anticellulite. Dopo la doccia, con la pelle ancora umida, bisogna spruzzare l'acqua termale e poi applicare con un massaggio la crema. A questo punto si indossano i pants: si crea così un ambiente occlusivo e i principi attivi penetrano più facilmente».

1• Latte idratante rassodante  
2 in 1, **Yves Rocher**, € 19,95.

2• Alpha Blend 13%  
Exfoliating Body Gauze,  
**Miamo**, € 29 (confezione  
da sei garze). 3• Becos Slim  
Body Set, **Alfaparf Milano**,  
€ 69. 4• Dermolab anticellulite  
snellente, **Deborah Group**,  
€ 13,90. 5• Beauty box  
Fit&Drain Strategy (acqua  
termale, crema corpo e pants),  
**Terme di Comano**, € 42,40.  
6• Meso Dren sali iperosmotici  
in gel, **RVB Lab**, € 42,90.

6



4



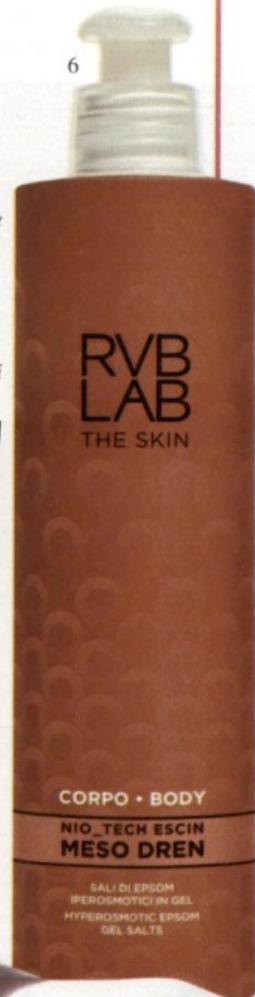
ACQUA TERMAL SPRAY



CREMA CORPO  
SALINA NO CELL

con Acque Termali e Prebiotici, Synter

5



CORPO • BODY  
NIO TECH ESCIN  
MESO DREN

SALI DI EPSOM  
IPEROSMOTICI IN GEL  
HYPEROSMOTIC EPSOM  
GEL SALTS

RVB  
LAB  
THE SKIN