

ellecorpo

Glutei sodi e scolpiti? Il programma da seguire prevede molte e nuove strategie: terapie che garantiscono risultati in una sola seduta, creme e patch ad azione rapida, diete a base di proteine e soluzioni per "puntare in alto"

# ...E POI DIETRO

**N**on solo snellire: per glutei scolpiti è essenziale levigare la pelle, sottolineare i volumi nei punti giusti e ridefinire le curve che danno sostegno alla parte più sensuale del nostro corpo. Per questo le nuove metodiche uniscono tecnologie che fino a ieri, invece, lavoravano separatamente. Riducendo così al minimo i tempi di azione e aumentando la garanzia di risultati davvero ottimi.

## MEDICINA ESTETICA E DINTORNI

### Curve scolpite

Per ridurre i volumi e alzare le forme», spiega il dottor Alia, «l'ultima metodica associa liposcultura e lipofilling: si elimina il grasso in eccesso e si arrotondano le curve dove è necessario dare volume e sostegno. Il tutto in una sola seduta, in anestesia locale con sedazione». In alternativa al lipofilling si possono usare le grandi molecole di un acido ialuronico Nasha (*Macrolane VRF, Volume Restoration Factor*), appena arrivato in Italia come primo filler per il rimodellamento del corpo. «Duttile e morbidiissimo», dice la dottoressa Patrizia Matano, chirurgo plastico a Genova, «viene iniettato per ridefinire la silhouette dei glutei senza ricorrere ai bisturi e senza sedazione. L'effetto non è definitivo: dura da 12 ai 18 mesi, dopodiché è necessario un ritocco». Prezzi da 2.000 euro. Numero verde: 800216207.

### Tutto in una volta

È appena arrivato in Italia uno strumento che promette di eliminare la pelle a materasso senza aghi o cicli di massaggi, in un solo trattamento e senza dolore. Dov'è il trucco? Si sfrutta la radiofrequenza del *Thermage* utilizzando speciali manipoli chiamati

## IN ISTITUTO

### ● SOLUZIONI TONICHE

Per rassodare i glutei, i *Becos Club* lanciano il programma *Tonic Solution*, che ridefinisce la muscolatura.

Il trattamento inizia con l'applicazione del *Siero attivo*, che accelera la veicolazione dei principi e prosegue con una maschera che fortifica la struttura di sostegno dei tessuti. Infine si massaggia il corpo con una crema che lascia sulla pelle un effetto "finish" durevole nel tempo. Il ciclo base parte da 5 sedute (59 euro l'una). Numero Verde: 800603000, [www.becosclub.it](http://www.becosclub.it).

## IN CABINA

### FAST EFFECT

Prima di sdraiarsi sul lettino, *Soin Minceur et Fermeté Integrales Body Excellence* di Chanel prevede qualche domanda per valutare esigenze personali e dare il via al cambiamento con qualche consiglio su misura. Il trattamento inizia con un gommage, segue un massaggio profondo con pizzicottamenti e impastamenti. Già dopo la prima seduta la silhouette appare più leggera, snellita e rimodellata (90 minuti, 110 euro. Per info in tutta Italia: 840000210).

CL (Cellulite Laxity) che consentono di distribuire l'energia termica in modo ottimale per la cellulite. Risultato? Il collagene viene ricostituito nel tessuto connettivo e si riequilibra l'elasticità ridando compattezza all'epidermide. «Presentato al meeting annuale dell'American Academy of Dermatology a San Antonio (Texas), il trattamento migliora la microcircolazione e il metabolismo cellulare», spiega Anna Maria Veronesi, docente del Master in Medicina Estetica presso l'Università degli Studi di Pavia. Il tutto avviene in una sola seduta, che dura un'ora e costa circa 3.000 euro. Info: [www.thermalift-pavia.it](http://www.thermalift-pavia.it).

## FRONT

## ● FITNESS NEWS

La dieta alza-glutei funziona se abbinata all'allenamento giusto, che prevede esercizi alle macchine (per sviluppare la massa muscolare) e attività che brucino i grassi (jogging, marcia, biking, nuoto), da ripetere almeno 3 volte alla settimana. In alternativa, per l'home training ci sono le nuove pedane vibranti, che danno una sferzata al metabolismo. Secondo recenti studi, l'esposizione a vibrazione stimolerebbe l'ormone della crescita e del testosterone che incrementano il tono e la potenza muscolare. Quando le vibrazioni passano dalla pedana al corpo, il cervello risponde contraendo in modo automatico fino al 100 per cento dei muscoli, mentre il sangue raggiunge i capillari fino a 50 volte al secondo, favorendo il ricambio cellulare. L'ultimo di questi attrezzi si chiama *Pro Evolve DKN* e consente di allenarsi in tempi brevissimi: da 10 secondi a 10 minuti ogni 2 giorni. Costo: 1.890 euro.

ELLE BEAUTY COLLECTION / 2

ellecorpo

## ... E POI DIETRO FRONT

### LA DIETA

Esiste un regime che, abbinato alla gym, in 5 settimane sviluppa la massa magra a discapito di quella grassa nella parte inferiore del corpo. «Bisogna assicurarsi ogni giorno 1 g di proteine per ogni kg di peso corporeo», spiega il dottor Enrico Arcelli, nutrizionista e specialista in medicina dello sport. «Devono essere proteine che contengono tutti gli 8 aminoacidi, soprattutto quelli a catena ramificata che impediscono lo svuotamento dei muscoli. Largo quindi a pesce, pollo e tacchino, albume d'uovo, yogurt, ricotta, tofu e seitan. Quanto ai carboidrati come pasta, riso e dolci sono permessi una tantum, meglio se in versione biologica e integrale». Un esempio di menù giornaliero? A colazione un frutto, 1 yogurt magro, 20 g di pane integrale con 40 g di prosciutto o ricotta. A pranzo petto di pollo o fesa di tacchino con 1/2 panino integrale, 200-250 g di insalata con un cucchiaino d'olio, 150 g di frutta; caffè con fruttosio. A cena, minestra di verdura senza cereali, pesce e verdura.

### I TRATTAMENTI MIRATI



**1- TERMOGENICO**  
**IL PRODOTTO** Patch Anticellulite all'Aloe Vera Caldo di Planter's (14 patches, 25 euro).  
**LA FORMULA** Speciali cerotti che si applicano localmente e rilasciano 24 ore su 24 estratti di edera, cannella, tè verde e un milligrammo di caffeina. Le azioni? Sciogliono i grassi, drenano i liquidi in eccesso e stimolano il metabolismo. L'EFFETTO Il calore favorisce l'azione liporiducete dei principi attivi, "ceduti" in modo mirato su zone difficilmente raggiungibili con l'auto-massaggio.

**2- MARE NOSTRUM**  
**IL PRODOTTO** Corpo Nuovo Spray Anticellulite Rassodante Glutei Lift-Up di Deborah Bioetyc (13 euro).  
**LA FORMULA** Bifasica e leggera, associa l'effetto snellente dell'alga bruna Fucus Vesiculosus e della caffeina a quello elasticizzante dell'estratto di Porphyra, alga rossa raccolta nell'oceano Atlantico e nel mar Mediterraneo. L'EFFETTO E push-up: vaporizzato mattina e sera, risolve i glutei e li tonifica.

**3- 50 LA MASCHERA**  
**IL PRODOTTO** Concura Corpo Maschera Modellante Glutei e Fianchi di Diego Dalla Palma (49 euro).  
**LA FORMULA** Trattamento urto-

detox a base di fango nero arricchito di principi attivi lipolitici e oli essenziali drenanti che profumano la texture con note di mandarino, rosmarino e finocchio. Olio di jojoba e vitamina E completano la texture con performance anti-età. L'EFFETTO Con tre applicazioni al mese di 45 minuti, la silhouette appare affinata e meno appesantita da gonfiori e cuscinetti ribelli.

**4- PUSH UP**  
**IL PRODOTTO** Trattamento Glutei di Somatoline Cosmetic (30 euro, in farmacia).  
**LA FORMULA** Si basa su BioUp-Complex™, un complesso attivo con polisaccaridi di origine marina, kigelia africana e proteine del grano ad alto peso molecolare. Massaggiato con movimenti circolari, il mix svolge un'azione a 360 gradi: lifta i tessuti rendendoli più tonici. L'EFFETTO Appena steso, crea una guaina invisibile. Nel tempo, invece, stimola il rinnovamento cutaneo, aumentando la tonicità dell'epidermide.

**5- POOL VINCENTE**  
**IL PRODOTTO** Body Kare Design Trattamento Cellulite Cosce





e *Glutei di Korff* (32 euro, in farmacia).

**LA FORMULA** Si avvale di un esclusivo complesso drenante e rimodellante (nome in codice Multiaction K-Complex). Per l'applicazione: istruzioni precise per il massaggio e uno speciale guantino per un'azione mirata, più profonda.

**L'EFFETTO** È lifting. In più, le rotondità appaiono definite di giorno in giorno, soprattutto se al trattamento si abbinano esercizi specifici.

**6- ALTA PRECISIONE**

**IL PRODOTTO** *Celluli Laser di Biotherm* (45,50 euro). **LA FORMULA** Sfida hi-tech contro la glicazione, prima causa della cellulite adiposa. Con biopeptidi, carbocisteina, estratto puro di Plancton Termale e l'esclusivo complesso di Biofibrine™ "mima" il laser, attaccando i grassi e le fibre di collagene indurite che circondano gli adipociti. **L'EFFETTO** Cuscini ridotti già dopo dieci giorni di uso quotidiano. E, nel giro di un mese, pelle visibilmente più soda e levigata.

**7- IMPERO DEI SENSI**

**IL PRODOTTO** *Body Creator Sculpting Gel Anti-Cellulite di Shiseido* (45 euro). **LA FORMULA** Un gel fresco e piacevole studiato per assicurare un'azione mirata sulle zone colpite da cellulite ostinata. **L'EFFETTO** Riducente e modellante, è potenziato se durante l'uso si inala l'esclusiva fragranza aromacologica, il punto forte della linea.



**SOS GONFIORE**

Per combattere la ritenzione idrica una formula liquida con dieci principi attivi. Solo tre gocce una volta al giorno: *Cell-24h di Collistar* (23,50 euro, in profumeria).



**IL LOOK GIUSTO**

**DESIGN**  
l'anello a spirali d'oro giallo, Fabio Cammarata.



**FARFALLE**  
sulla montatura dei maxi occhiali da sole, H&M.



**JENNIFER LOPEZ**, 39 anni, attrice e cantante statunitense, neomamma di due splendidi gemelli.



● **NO.** Se il derriera ha dimensioni over, via dall'armadio abiti longuette in tessuti stretch, che accentuano le forme più insignificanti! Se proprio non si può resistere all'acquisto, almeno dite no alle tinte confetto.

● **SÌ.** La strategia del "trompe l'oeil". Scegliete un abito svasato in due colori differenti: più squillante nella parte superiore e più scuro dalla vita in giù. Il risultato è assicurato.



**BICOLORI**  
i sandali di pelle, Pierre Hardy.



**SOFT**  
la borsa di pelle con doppi manici e chiusura a bottone, Hoss Intropia.

ELLE BEAUTY COLLECTION / 2