

# Guida al benessere

## I suggerimenti degli esperti

**B**icipiti e tricipiti ben disegnati, braccia toniche e perfette. Proprio come quelle che mette in mostra Michelle Obama indossando vestitini colorati e smancati. Ma anche Madonna, nonostante abbia superato i cinquant'anni.

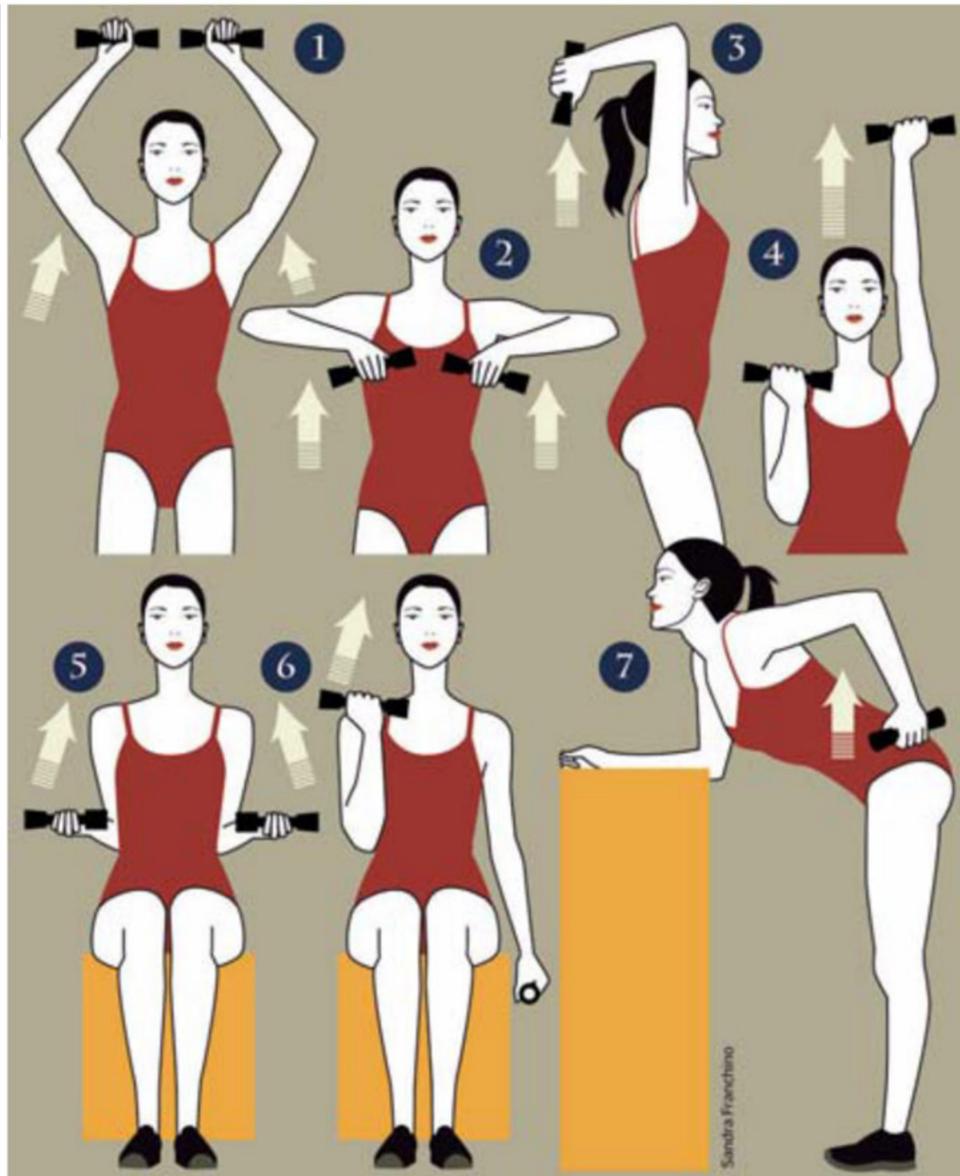
«Questa zona del corpo — spiega Riccarda Serri, dermatologa e presidente Skineco — è particolarmente delicata. In alcune donne, dopo i quarant'anni, tende a cedere per vari motivi, tra cui la forza di gravità e la perdita di collagene e fibre elastiche. Molto dipende anche dalla costituzione fisica. E, una volta che si formano quelle che chiamiamo «ali di pipistrello» ricompattare non è facile. Sarebbe meglio prevenire. È sicuramente utile una corretta alimentazione, ricca di aminoacidi e vitamina C che aiutano la sintesi del collagene. Elementi che si ritrovano nella dieta mediterranea: tra cui olio d'oliva, pesce, frutta, verdura. Integratori antiossidanti. Sono indispensabili l'attività sportiva e alcuni accorgimenti quotidiani nella beauty routine. Poi, almeno un paio di volte l'anno, interventi di medicina estetica».

### Un po' di palestra

«Fare esercizi isolati — spiega Stefania Cito, dottore in Scienze motorie del club Duofit di Milano — serve poco. Bicipite e tricipite sono muscoli che fanno da sostegno ai tessuti che salgono verso l'ascella e che, essendo solitamente poco esercitati, tendono a cedere. L'attività deve essere coordinata e soprattutto personalizzata con un'impostazione corretta degli esercizi per avere benefici e della postura per evitare problematiche in modo particolare alla schiena». E aggiunge: «Cominciare sempre con il riscaldamento, ad esempio rotazione delle spalle. Proseguire, quindi, la fase di lavoro utilizzando pesi di due-tre chili, o elastici, ripetizioni di dieci, due, tre, quattro volte a seconda dell'intensità dell'allenamento programmato. Avere l'accortezza di tenere la postura corretta: spalle alzate e dritte, gambe leggermente piegate per poter far lavorare gli addominali, piedi ben appoggiati a terra. Questo allenamento dovrebbe essere fatto almeno due volte la settimana. Per terminare è indispensabile lo stretching».

### I trattamenti

Piccoli o grandi aiuti anche dalla



### Gli esercizi

- 1) In piedi, contrai gli addominali, impugna i pesi e portali all'altezza delle spalle. Stendi le braccia verso l'alto, mai completamente
- 2) In piedi, contrai gli addominali, impugna i pesi e portali al petto con i gomiti in fuori. Stendi le braccia verso il basso, mai completamente
- 3) In piedi, contrai gli addominali, impugna un peso e portalo dietro la testa, stendi il braccio verso l'alto
- 4) In posizione seduta, impugna i pesi e portali alle spalle con i palmi delle mani rivolti verso di te. Stendi verso l'alto
- 5) Seduta, impugna i pesi con i gomiti ai fianchi e le braccia piegate a 90 gradi. Fletti entrambi gli avambracci fino a portare i pesi contro le spalle
- 6) Seduta, impugna i pesi e tieni le braccia tese lungo il corpo. Fletti un avambraccio fino a portare il peso contro la spalla
- 7) In piedi, appoggia il gomito su una superficie. Con l'altra mano impugna un peso e spingi il gomito verso l'alto

skinbooster gel Nasha, o acido ialuronico con aminoacidi, a sedute di carbositerapia. Quest'ultima metodica utilizza l'anidride carbonica, che riattiva la circolazione nelle zone asfittiche, richiama ossigeno nelle cellule, stimolando la rigenerazione cellulare e migliorando visibilmente la qualità della pelle, rendendola tonica. L'acido ialuronico Nasha, da luogo ad una idratazione profonda migliorando le grinze mentre il complesso di aminoacidi, nutre i tessuti».

### Idratare e nutrire

Il fai da te è importante nella beauty routine quotidiana. Spiega Serri: «Idratare e nutrire l'epidermide. Indicati i prodotti con vitamina C ed E, così pure antiossidanti, resveratrolo, e acido glicolico. Da applicare dopo una doccia calda e, per far penetrare i principi attivi usare un roll con punte medio-grandi che effettua un leggero massaggio e stimola pure la circolazione ossigenando i tessuti».

Ma ci sono anche trattamenti specifici, come *Concentré anti-age fermé corps* di Sisley con un concentrato di diciannove attivi vegetale tra cui estratto di semi di aneto, e di calice di alkekenge, soia per ridare compattezza. Mentre Rodial, in esclusiva presso le profumerie «La Gardenia» ha lanciato *Arm sculpt* specifico per braccia e avambracci a base di caffeina e acidi della frutta.

Giancarla Ghisi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Curiosando

### In boutique per farsi la piega

**A** metà tra la piccola boutique e il salotto di casa. Arredamento ricercato, completo relax, e molta privacy: il parrucchiere trendy, o hair designer, si propone così. A Parigi c'è Delphine Courteille ([www.delphinecourteille.com](http://www.delphinecourteille.com)) con esperienza nei famosi backstage a cui si affidano anche Carla Bruni e Inès de la Fressange. E Christophe Robin, famoso per il colore di Catherine Deneuve, che lavora in una deliziosa suite a l'Hotel Le Meurice. Hanno scelto, invece, il centro di Milano Beppe D'Elia e Donatella Poggi per Beautick ([www.beautick.com](http://www.beautick.com)). Lui, hair stylist che collabora con i grandi stilisti, consiglia i look di tendenza. Armonia,



innovazione sono i punti forti. «Proponiamo una consulenza completa. La donna acquista l'abito e l'accessorio firmato ma cerca un look personalizzato». In questa «boutique» (nella foto) molto ricercata, realizzata da Philippe Starck non c'è neppure un prodotto esposto. Ancora a Milano «The Studio by Davide Diodovich» ([www.davidediodovich.com](http://www.davidediodovich.com)) personaggio eclettico che si è formato alla Vidal Sassoon School di Londra e ha creato i look di Nirvana di Gabriele Salvatore ha reinventato il salone di bellezza. Ha aperto il suo atelier in un palazzo d'epoca per una consulenza di bellezza «su misura». «Venivano tutti a casa mia a tagliare i capelli — racconta — e poi si finiva sempre seduti al tavolo in cucina per fare quattro chiacchiere. Ho voluto ricreare la stessa situazione, intima e privata».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli accorgimenti quotidiani e i trucchi dell'alimentazione

# Mostrare le braccia in sette mosse

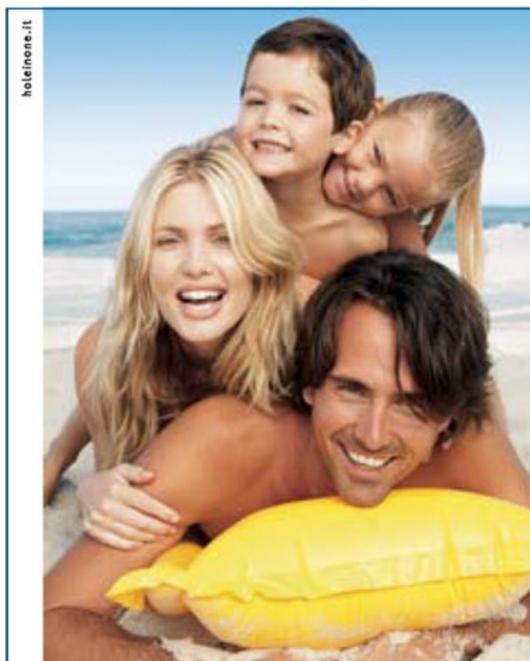
## Vincere la gravità con vitamine e olio d'oliva

### Gli esercizi, i trattamenti e i prodotti

medicina estetica. «Il risultato, proprio perché è una zona particolare — precisa Marcello Ruspi del centro medico Sanpietro di Milano — a volte è soggettivo. Un buon miglioramento si ottiene con il Thermage:

lifting, non chirurgico, poco fastidioso che per mezzo del calore di un radio-bisturi ricompatta i tessuti. I miglioramenti si vedono subito e si perfezionano nei mesi successivi». Ci sono poi i protocolli combi-

nati e personalizzati, sempre da fare dal medico. «Per migliorare turgore, idratazione ed elasticità — spiega Maria Gabriella di Russo medico estetico a Milano e Formia — sono utili sedute alternate di



# Fa famigliaometro Scaccia crisi

## L'OPERAZIONE CHE TAGLIA I COSTI DELLE VACANZE ALLE FAMIGLIE

Le agenzie di viaggio Bluvacanze e Vivere&Viaggiare hanno selezionato centinaia di sconti per le famiglie e pacchetti con possibili gratuità per chi ha bambini. Scopri tutte le offerte su villaggi, resort, crociere e appartamenti in Italia e all'estero. Prenota entro il 15 giugno. Con Bluvacanze e Vivere&Viaggiare la prima destinazione è sempre il risparmio. Trova l'agenzia più vicina a te su [www.bluvacanze.it](http://www.bluvacanze.it) e [www.vivereeviaggiare.it](http://www.vivereeviaggiare.it)

**Bluvacanze** s.p.a.  
by Hotel Level Travel

**vivere & viaggiare**

