

# ELLE

BEAUTY  
COLLECTION  
N°2  
CORPO

## IN FORMA PER L'ESTATE

- I punti critici • Le creme snellenti*
- La dieta giusta • Il fitness mirato*
- Le nuove tecniche • Il look che scolpisce • Tutto quello che occorre sapere per perdere le rotondità di troppo*

*assottigliare la vita  
tonificare i glutei  
sgonfiare la pancia  
modellare le gambe*

ANDER PECHER

elle.it

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, sottilinare 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 al 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.