

elle.it

NOVEMBRE 2013  
ELLE + ELLE A TAVOLA  
€3,50

LIFESTYLE  
UNA  
STAGIONE  
DI  
PICCOLA  
CREATIVITÀ

ITALIA



GABRIELLA WILDE

**IN PRIMA  
PERSONA**

**"IO CHE  
HO SCELTO  
LA PILLOLA RU486"**

**Nuovi  
accessori**

*Galoche, sneakers,  
booties e minibag  
da comperare ora*

**SorElle &  
Soldi**

*Chiedere meglio  
per avere di più*

**Esclusivo**

*Io e Oriana Fallaci  
la biografia*

**Coppia**

*Matrimonio sotto  
contratto: sì o no?*

**Forever  
young**

*I segreti antiage  
delle dottoresse*

**Quinto  
potere**

*La tivù delle  
ragazze*

# coats!

**Tendenze  
styling  
e fitting  
del  
cappotto  
perfetto**



elle speciale antiage

## I "trucchi" ageless delle esperte

*Dermatologhe, medici e chirurghi estetici. Per loro la pelle non ha segreti: possono ridurre rughe e difetti, rassodare, migliorare il nostro aspetto. Ma loro che cosa fanno per essere più giovani?*

**"You e training"**



**"Niente latte, formaggi e carni rosse. Per la mia pelle, cicli di iniezioni di ialuronico"**

**Anna Maria Veronesi,  
54 anni, medico estetico**

**Qual è il tuo segreto antiage?**

«Tutte le mattine, prima di colazione, assumo integratori a base di estratti vegetali (per esempio ginseng, ginkgo ecc), aminoacidi e acido alfa lipoico».

**La tua personale ossessione?**

«Avere sempre capelli perfettamente in ordine».

**La tua dieta quotidiana? Come è cambiata nel tempo?**

«Ho eliminato latte e formaggi freschi e ho quasi rinunciato totalmente alle carni rosse».

**Prendi ormoni o integratori?**

«Non prendo ormoni e non ho fatto la terapia ormonale sostitutiva. Quanto agli integratori, come dicevo, sono il fedele compagno della mia colazione, ogni mattina».

**Che cosa è indispensabile per la tua pelle?**

«Un'accurata pulizia con latte detergente la sera e la mattina, una crema nutriente (dopo gli anta la pelle diventa inevitabilmente più secca) e sedute regolari di biorivitalizzazione, cioè iniezioni superficiali di sostanze idratanti e ristrutturanti come l'acido ialuronico e il silicio».

**L'esame più importante?**

«Mammografia e pap test».



