

GRAZIA

€ 2,00
settimanale n. 20
30/4/2020
Maggio 2020

**LA TRAPPOLA
DELLA
RIAPERTURA CHE
TRASFORMERÀ
LE MAMME
LAVORATRICI IN
CASALINGHE
FORZATE.
FACCIAMOCI
SENTIRE**

**MODA
CHE ESTATE SARÀ**

**SENTIMENTI
L'AMORE CON LA
MASCHERINA**

**PERCHÉ
LE DONNE SONO
IN PRIMA LINEA
DURANTE LA CRISI
E ASSENTI IN OGNI
COMMISSIONE
DI ESPERTI?**

STELLA
MAXWELL
29 ANNI
TOP MODEL,
GABRIELE
GRAZIANI
20 ANNI
MODELLO

GRUPPO  MONDADORI



9 771120 511011

COSÌ IL CORPO GIOCA IN CASA

In vista dell'uscita dalla quarantena c'è bisogno di un programma **forma & buonumore**. Tra ore di sole, pasti sostitutivi dimagranti e ginnastica mirata, *Grazia* ti farà arrivare all'estate con un fisico al top

di_MARZIA NICOLINI e_FILIPPO BELLINI

Trovarsi 24 ore su 24 tra le mura domestiche ha imposto una prova di autocontrollo e disciplina riguardo la cura del corpo. Tra divano tentatore, frigorifero pericolosamente a portata di mano, niente palestra e zero cicli di massaggi dall'estetista, il rischio di ritrovarsi molli e rotondette è elevato. L'estate è dietro l'angolo e curare il proprio aspetto fisico può accrescere l'umore e l'autostima. Se avete bisogno di più motivazione, vi ricordiamo il risultato di un nuovo studio della University of Virginia School of Medicine: secondo i ricercatori americani, **fare regolare esercizio fisico aumenta le difese immunitarie e rende più forti all'attacco dei virus**. Ora i consigli per impostare un piano di "remise en forme" efficace.

1 PRIMO GESTO: DRENARE Si parla di "water weight" in riferimento al peso in eccesso dato dalla ritenzione di liquidi. **Problema che, con la sedentarietà prolungata da quarantena più qualche eccesso di cibi salati o molto zuccherini, tende a peggiorare.** Come spiega Sandra Nassima, esperta di alimentazione e cofondatrice del marchio di succhi biologici Depuravita: «Bisogna privilegiare alimenti freschi e di stagione, da consumare crudi o cotti al vapore o al forno. **Ci sono ortaggi particolarmente efficaci per la loro azione disintossicante: il cetriolo**, il cui elevato contenuto

di acido tartarico scongiura anche lo stoccaggio di grassi, e l'ananas ricco di bromelina, enzima drenante e diuretico, oltre che naturale acceleratore del metabolismo. Se soffrite di ristagno di liquidi, iniziate la giornata con un centrifugato di ananas e cetriolo, al quale aggiungere una spolverata di peperoncino, coadiuvante del dimagrimento». **Un aiuto extra? «Ottima la linfa di betulla concentrata, rimedio depurativo naturale** usato da secoli dai popoli scandinavi».

2 FARE MASSA CON L'ESERCIZIO FISICO Come se la passano i vostri muscoli? Se il solo esercizio fisico che state facendo sono le pulizie, cui aggiungere il tragitto casa-supermercato, è tempo di invertire la rotta. YouTube scoppia, tante sono le proposte di allenamenti video spiegati passo passo e pensati per ogni gusto, esigenza e grado di preparazione atletica. Alessandro Biagioni, sport manager nel circuito di palestre GetFIT consiglia: «**Memorizzate delle sequenze di esercizi e, ogni uno-due giorni, impostevate un po'**, senza dimenticare il tempo per lo stretching, importante per allungare i muscoli e scongiurare il rischio infortuni. Tra i più utili, pensando ai classici punti critici femminili: **il ponte, per rassodare addome e glutei; il plank, esercizio isometrico di sospensione** (il corpo, con addome verso terra e sulle braccia a 90 gradi, forma una linea retta dalla testa ai piedi) utile per sviluppare tutti i gruppi



muscolari dal petto al bacino; **gli affondi avanti e indietro, per stimolare cosce e gambe**». Se detestate la ripetitività, cercate online una lezione di ballo o, semplicemente, scatenatevi sulle note della vostra colonna sonora preferita. Ma muovetevi!

3 POSTURA CORRETTA PRO BUONUMORE Non ci pensiamo, ma la pancia prominente o il seno floscio sono da imputare anche a una postura scorretta. Correggendola, si riesce a rimodellare anche il fisico, risucchiando l'addome e valorizzando la scollatura. Secondo Kathi Fairbend, psicoterapeuta americana e autrice del libro bestseller *Stand Up to Depress*, **una cattiva postura ha molto a che fare con i sintomi depressivi. Re-impostarla, quindi, significa guadagnare buonumore** Provatelo a seguire il profilo Instagram @posture.ellie: l'esperta di ginnastica posturale Eleanor Burt posta ogni settimana video tutorial e schede di esercizi dettagliate per capire come correggere i principali errori di postura sia in movimento, sia sedute o sdraiate.

4 OGNI MATTINA, SPAZZOLA O GOMMAGE Via la patina grigia e opaca dal corpo, via ogni residuo di cellule morte: **inauguriamo la giornata con un rituale esfoliante ed energizzante**. Angela Noviello, a capo della divisione estetica di Milano Estetica Cosmetic Surgery Medical Spa, spiega: «Si può scegliere tra la spazzolatura a secco, usando una spazzola morbida su tutta la superficie del corpo a pelle asciutta, e un più delicato gommage, esfoliante in crema o gel da massaggiare su pelle umida con movimenti lenti. In entrambi i casi, **l'effetto pelle di seta è immediato grazie all'azione levigante delle setole e dei microgranuli, per non parlare della sensazione riattivante di tutto il corpo**». Anche l'umore ne guadagna.

5 PREMI, PICCHIETTA, IMPASTA Contro la cellulite, inestetismo di tipo infiammatorio che colpisce la grande maggioranza delle donne, Olena Martynczyk, spa manager di **Alpenpalace Luxury Hideaway & Spa Retreat**, sottolinea: «L'unica strategia vincente consiste nel creare una sinergia tra cosmetici e dieta». **Per sfiammare e trattare efficacemente la pelle a buccia d'arancia**, ecco le manovre giuste: «Usando una crema o un gel a base di caffeina, edera e alghe, **esercitate una pressione costante dalla caviglia in su, risalendo con le mani ad anello per attivare la circolazione linfatica**. A seguire, **picchiettate delicatamente con il pugno chiuso cosce e glutei** e, per finire, **"impastate" con tutte le dita della mano in modo ritmico le zone colpite da cuscinetti e rotondità**, per sciogliere le cellule adipose. Un rituale che andrebbe eseguito ogni giorno per un quarto d'ora circa». Sul fronte del regime alimentare, **riducete al minimo sale, caffè, zucchero e alcolici, portando in tavola cibi ricchi di fibre e di acqua**, come zucchine, melone, pesche, fragole e sedano.

6 SOLE: 20 MINUTI AL GIORNO C'è chi ha la fortuna di avere un giardino, chi un terrazzino o un balcone, e chi si deve accontentare delle finestre aperte sull'esterno. «Quel che conta è non farsi mancare una quota di sole, pari ad almeno 20 minuti al giorno», spiega Cecilia Perotti, chimica e farmacista. **«In questo modo si stimola la produzione naturale di vitamina D, fondamentale per la salute del nostro organismo»**. E poi, una pelle dorata regala subito un aspetto fresco e riposato. **«Per preparare la pelle a ricevere solo il meglio del sole, sono funzionali alimenti ricchi di carotenoidi, vitamina A e antiossidanti** come carote, albicocche, pesche, pomodori, frutti rossi e melone. Anche radicchio, cicoria e lattuga sono ricchi di questi preziosi micronutrienti e possono essere utilizzati per centrifugati e insalate. Oltre a proteggere dall'attacco dei radicali liberi, queste sostanze vengono immagazzinate donando all'incarnato un invidiabile effetto splendore».

7 FAME SOTTO CONTROLLO In fase di quarantena, gli psicologi allertano sull'aumento di casi di **golosità compulsiva per compensare il senso di vuoto**. In questo senso può essere utile affidarsi ai sostituti del pasto: usati correttamente e per periodi limitati, sono degli alleati preziosi per perdere chili. **«Possono sostituire uno o due pasti durante la giornata, aiutando a ridurre l'apporto calorico senza incorrere in carenze nutrizionali»**, sottolinea Anna Cossovich, dietista di Pesoforma. «Un pasto sostitutivo, infatti, per dirsi tale deve contenere tutti i nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, minerali e vitamine) con pochissime calorie. **Se l'autocontrollo non è il vostro forte, specie in questa fase altamente emotiva, si ai sostituti del pasto a pranzo o a cena**. In caso di attacco di fame, puntate su spuntini come yogurt magro, frutta secca o verdura cruda».

8 L'AIUTO DEGLI OLI ESSENZIALI Come riportano gli esperti di Cosmetics Design Asia, in tempi di pandemia si stanno registrando **vendite in aumento nel comparto oli essenziali**, a dimostrazione che i rimedi naturali piacciono e rassicurano. I migliori per una remise en forme? A detta di Adele Diana, ambasciatrice del marchio di benessere naturale dōTERRA (info: @diana oils): **«L'ideale è bere nell'arco della giornata due litri di acqua naturale a temperatura ambiente, arricchita da cinque gocce di olio essenziale di pompelmo e cinque di olio essenziale di limone»**. Per prendere di mira ritenzione idrica e cellulite, l'esperta consiglia *Smart and Sassy*, una miscela a base di oli essenziali di cannella, zenzero, limone, pompelmo e menta piperita. «Aggiunta in mini dosi a un olio vegetale e massaggiata su cosce e glutei, decongestiona e stimola la circolazione. Unico accorgimento: non esponetevi al sole dopo avere usato prodotti a base di oli essenziali perché la pelle rischia di macchiarsi». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ANTICELLULITE, SALI E SOLARI

1. Concentrato di oli di rosa, tsubaki e mandorla in **Biopoint Body Care Beauty Oil Setificante ed Elasticizzante** (€ 9,90, gdo).
2. Complesso anti-tè e tè bianco antiossidante per **Sensai Silky Bronze Cellular Protective Cream for Body Spf 30** (€ 100, su douglas.it e pinalli.it).
3. Formula anti-grasso a effetto freddo e potenziata con caffeina ed estratto di caffè verde fermentato: **Collistar Crio-Gel Anticellulite** (€ 55, collistar.it).
4. Colorito modulabile e duraturo con **Dior Bronze Soleil Liquide Eau Autobronzante Hâle Sublime**: DHA di origine vegetale e acido lattico assicurano e fissano il colore, mentre l'acido ialuronico idrata (€ 58,76, dior.com).
5. Soluzione bifasica anti-Uv arricchita con betacarotene: per un'abbronzatura più intensa, **Vichy Capital Soleil Eau de Protection Solaire Hâle Spf 50 Sublimé** (€ 26,90, in farmacia).
6. Per le aree critiche di cosce, glutei, pancia e braccia: la formula "urto" con escina e caffeina di **Redux Active Gel Perfect Body** in sinergia con il guanto a sfere massaggianti (il kit € 34,50, in farmacia ed erboristeria).
7. Oli essenziali di salvia, camomilla, rosmarino e geranio rosa in **Omorovicza Firming Body Oil** (€ 65, discover-beauty.com).
8. Con attivi emollienti e note di zenzero per una sferzata di energia, **Roger & Gallet Gingembre Exquis Crème de Parfum Nourissant** (€ 25, in farmacia).
9. Supernutriente dopo la doccia o una seduta al sole, il balsamo **Barnängen Oil Intense Body Balm** (€ 8,99, casahenkel.it).
10. In posa per 50 minuti, **Iodase Fango Slim Silhouette** rilascia un piacevole calore e scolpisce il giro vita grazie a fosfatidilcolina, escina e caffeina (€ 38,50, iodase.com).
11. Utile per il controllo del peso e per depurare l'organismo da tossine e liquidi in eccesso, il mix di oli essenziali **dōTERRA Smart & Sassy** (da € 25, doterra.com).
12. Aminoacidi essenziali, complesso vitaminico e acido ialuronico per le ampolle elasticizzanti **Rilastil Smagliature Fiale** (€ 42,90 per 10, in farmacia).
13. Il kit **Arval Half Times** contiene tre ampolle con abbronzante rapido Spf 6 e tre con formula fissante per prolungare al massimo l'abbronzatura (€ 22, arvalcosmetici.com).
14. **Geomar Thalasso Scrub Illuminante**: leviga e illumina la pelle grazie al sale marino e di Epsom (€ 11,90, geomarbeauty.it).
15. Bagno anti-impurità con **Cnd Spa Bright Citron Soak**. I sali marini esfoliano, mentre miele e lime idratano e purificano (€ 32, cndworld.it).

