



SILHOUETTE

DONNA

POCKET € 1,50

Linea, bellezza, moda, benessere, at

LABBRA

FORMULE COSMETICHE
REPLUMPING

viso
il lipofilling
si rinnova

la dieta che ti
SGONFIA
-2 KG
IN 5 GIORNI
con le proteine
magre

**CORPO SNELLO
E TONICO**
PROVA LA TORBA
DI MOOR

make up
4 stili

NAIL ART
VINCE IL NUDE
PERSONALIZZATO

**mindful
breathing**
IL RESPIRO ANTIANSIA

speciale
**DIFESE
IMMUNITARIE**

- PER RAFFORZARLE USA
- LA VITAMINA D
 - I VACCINI NATURALI
 - GLI ESERCIZI YOGA
 - LA DIETA DEI SUPERFOOD

**mal
di testa?**
può dipendere
dall'intestino
(e dal microbiota)

MODA
VOGLIO UN
CAPPOTTO NUOVO!



Anno 27 - numero 11 - novembre 2020 - P.I. 24/10/2020 - mensile - Poste italiane Spa - spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, L9/M



Non si tratta di gonfiare il portafoglio ma le guance, le labbra, il contorno con le nuove formule effetto replumping

PERCHÉ NON CHIEDERE



un aumento.

Niente fumo, cibo sano, movimento con regolarità. Se i comportamenti virtuosi di certo premiano, arriva comunque il momento in cui il tempo presenta il conto. «A parte una base genetica ineluttabile che porta a invecchiare più o meno in fretta, **per tutti l'età determina alterazioni profonde della cute capaci di modificare struttura e forma del volto**» commenta la dottoressa Alessandra Vasselli, cosmetologa [Aideco](#), Associazione italiana dermatologia e cosmetologia, docente al corso di Scienze Cosmetologiche dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.

ARCHITETTURA *d'esterni*

«Il passare del tempo frena la produzione delle sostanze che danno pienezza alla cute come l'acido ialuronico e riduce fino al 75% la presenza di proteine strutturali, elastina e collagene, imprescindibili per una solida impalcatura di sostegno del viso»

spiega l'esperta. «Le fibre elastiche che rimangono, sempre per via dell'età, si degradano perdendo compattezza: le guance si svuotano, la mascella si rilassa, il profilo del volto perde tono e scivola verso il basso diventando meno preciso».

RISCOPRIRSI morbide

Immortalata nuda nel giardino di casa in occasione del suo 48esimo compleanno, una splendida Gwyneth Paltrow ha ringraziato il burro corpo che usa ogni giorno per averle dato la possibilità di mostrarsi al naturale. Perché se linea e armonia sono importanti, ancora di più lo è la morbidezza della pelle che la

stagione fredda compromette seriamente. «Ecco perché ora servono al corpo le formule più ricche della cosmetica, le creme fondenti, i burri e gli oli che con il loro generoso apporto di sostanze nutrienti per lo più di origine vegetale ricompattano la barriera protettiva per frenare la perdita di acqua

e preservare l'elasticità e il turgore della cute» commenta il professor Leonardo Celleno, dermatologo a Roma, presidente Aideco, associazione italiana dermatologia e cosmetologia. La costanza premia: un'applicazione al giorno funziona, due ancora meglio.

last but not least

«Controllare pelle a buccia di arancia e rotondità significa anche agire dall'interno, innanzitutto evitando qualsiasi eccesso di zuccheri, insaccati, formaggi e fritti che favoriscono non solo il deposito di adipi ma anche la produzione di radicali liberi innescando una condizione di infiammazione che peggiora la qualità della pelle» commenta Montalbano. «Preziosa poi un'integrazione per bocca con bromelina, centella asiatica, tè verde, estratto di arancio amaro e vitamina E che favoriscono la circolazione e stimolano la lipolisi». Senza dimenticare i canonici quotidiani due litri di acqua che non fanno mai male.

TENERE A BADA la cellulite

Come è l'abito che si deve adeguare al corpo così è l'anticellulite che si deve adeguare alle necessità di una donna. A sostenerlo è Rossella Migliaccio, consulente d'immagine e autrice del nuovo libro "Forme". «Il che significa che per avere sotto controllo la situazione bisogna trovare la formula giusta per le proprie esigenze e applicarla con costanza, ogni giorno» spiega la dottoressa Maddalena Montalbano, medico estetico a Milano. «In caso di ristagni, gonfiore e piccoli noduli si possono alternare

formule drenanti con escina, caffeina e cloruro e trattamenti che stimolano il microcircolo con curcuma, zenzero, alghe e peperoncino per passare a prodotti dalla decisa azione lipolitica con carnitina, sinefrina, gambo di ananas quando la situazione è maggiormente compromessa e presenta noduli più grandi e pelle a buccia di arancia» conclude Montalbano.

- 1 Pratiche, le Ampolle Anticellulite Biopoint con caffeina, uva e papavero (profumeria, 25 euro).
- 2 Snellente e rassodante, Repêchage Vita Cura Triple Action Contour Body Cream (istituto, repechage.it, 62,50 euro).
- 3 Bio Mix Oil Società del Karité, energizzante anticellulite (erboristeria, shop.karite.it, 13,90 euro).
- 4 Crio Sinergia Crema Anticellulite L'Erbolario drenante e ricompattante (erboristeria, erbolario.com, 29,90 euro).
- 5 Ten Science No-Cell Gel Drenante X-treme sgonfia e rivitalizza (istituto, 58 euro).
- 6 Azione notturna per Cell-Plus Mousse Croccante Anti-cellulite Biosline (erboristeria, 32 euro il pack con la formula giorno).



novembre 2020 • silhouette 107