

DONNA in forma

www.mondadori.com/donnamoderna

➤ **In questo numero:**



FITNESS

Scivola sui pattini: avrai gambe sode e muscoli scattanti pag. 31



DIETA

Mangi di notte? Ecco i trucchi per non cedere alle tentazioni pag. 49



BELLEZZA

Cambia il tuo beauty case e affronta l'autunno con i prodotti giusti pag. 62

Sexy anche col pancione



MODA

Comoda, calda e chic per il trekking in alta quota pag. 88



CIBO

Bimbi super-sportivi vogliono ricette ultra-golose pag. 120



SPECIALE MAMMA
35 PAGINE PER ESSERE BELLA PRIMA E DOPO LA GRAVIDANZA

La gravidanza ti

Lo vedi anche tu. Da quando sei incinta i tuoi occhi brillano, il seno è sodo e hai un colorito radioso. Sei splendida. E con l'aiuto dei nostri esperti lo diventerai di più

di Cristina Torlaschi

Non siete mai state così belle. Ve lo dicono tutti e lo specchio conferma: la gravidanza vi dona proprio. Complici i cambiamenti ormonali, che migliorano l'aspetto e la luminosità della pelle. Ma la vostra bellezza non finisce qui. Con i consigli dei nostri esperti potete diventare splendide. A partire dal viso. «L'aumento degli estrogeni» spiega Antonino Di Pietro, dermatologo, «riattiva la microcircolazione del sangue: i tessuti si arricchiscono di ossigeno, il colorito migliora e le rughe si distendono. Per mantenere la pelle così, usate un detergente neutro, che non alteri il pH, e creme ricche di vitamine».

Sguardo più luminoso

Occhi che brillano. Merito della gioia che provate. «Per far risaltare

E dopo il parto?

Potreste perdere qualche capello in più. Colpa dello stress e dell'ormone del latte (prolattina), che provoca la sofferenza dei bulbi. Ma non fatene un dramma: dopo l'allattamento tutto ritornerà come prima. Nel frattempo, integrate la dieta con vitamina B5 (broccoli, riso integrale, legumi, cavolfiore e fegato).

lo sguardo, osate un trucco sensuale: sì a ombretti iridescenti e brillanti, purché ipoallergenici» dice Paolo Guatelli, make up artist a Milano. «Attente solo ai gonfiori che in gravidanza aumentano» dice Maria Teresa Lucheroni, dermatologa. «Per eliminarli, stendete mattina e sera un gel attorno agli occhi, che elimini il ristagno dei liquidi».

Capelli più lucidi

Non avete mai avuto capelli così setosi. «Merito del progesterone che fa diminuire la produzione di sebo e, allo stesso tempo, fa arrivare più ossigeno alle radici» spiega Di Pietro. «I bulbi piliferi, più nutriti, rendono i capelli forti e splendidi». Per illuminarli e ammorbidirli di più, una volta la settimana fate una maschera ricostituente all'avocado (frullate la polpa e tenetela in posa dopo lo shampoo per un quarto d'ora).

Décolleté più pieno

Il seno piccolo è sempre stato il vostro cruccio? In gravidanza non vi lamenterete più. Già durante le prime settimane il décolleté cresce di una taglia. Non solo: oltre che pieno è anche sodo, grazie all'aumento degli ormoni. Attente, però, alle smagliature. Il seno voluminoso e pesante, se da una parte è bello, dal-

l'altra tira troppo i tessuti che, se poco elastici, rischiano di "strapparsi". «Ogni giorno applicate, con un massaggio circolare, una bella dose di crema all'elastina» consiglia Di Pietro. Da non trascurare gli esercizi con i piccoli pesi: i pettorali tonici, finito l'allattamento, impediranno al seno di cedere alla forza di gravità.

Curve più morbide

Fianchi pieni e curve generose: il corpo in gravidanza diventa morbido e sexy. «Se volete che la pelle resti elastica, massaggiatela con tre cucchiaini di olio di jojoba, uno di olio di germe di grano e 10 gocce di olio di borragine» suggerisce Lucheroni. E per tenere a bada la cellulite, stop al sale sui cibi e dedicatevi a lunghe e tonificanti camminate. ■

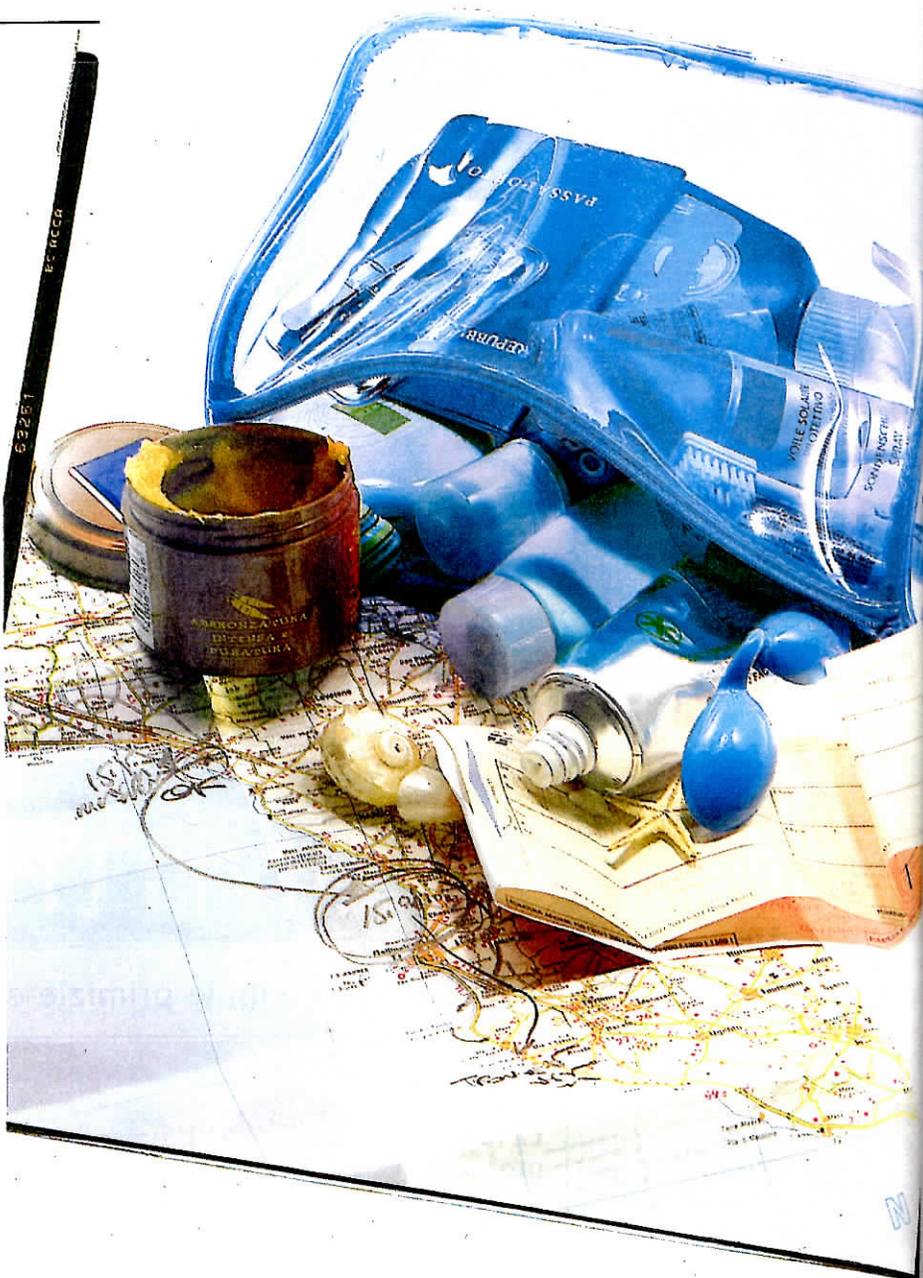
Sì

Alla frutta secca. «Le mandorle e le nocciole, soprattutto, contengono vitamine e sali minerali, che lasciano l'epidermide splendente, morbida e liscia» dice Antonino Di Pietro, dermatologo.

No

Alle creme che contengono il retinolo. «Il rischio è di irritare la pelle. Per lo stesso motivo evitate anche quelle che contengono profumo» spiega Maria Teresa Lucheroni, dermatologa.

Siete tornate in città. Belle, abbronzate e pronte per affrontare l'operazione "cambio di stagione". O meglio, cambio di beauty case. Già, perché alcuni prodotti che avete usato quest'estate non vi serviranno più. Come i solari. «Inutile conservare le creme aperte, perché i filtri scadono» dice Alda Malasoma, dermatologa. Via anche il gel dorato da stendere sulle gambe: a dare colore ci pensano le calze. E, visto che ci siete, rinnovate il make up. «Quest'autunno, per essere perfette, puntate sulle sfumature del viola» consiglia Paolo Guatelli, make up artist. Sia chiaro: non tutto va buttato. Per esempio, l'autoabbronzante (se l'avete finito, compratelo) è indispensabile perché prolunga la tintarella, senza fare danni come la lampada. Come il doposole e il balsamo. Il primo assicura morbidezza e idratazione alla pelle meglio di una normale crema. E il secondo, lasciato in posa per mezz'ora dopo lo shampoo, rivitalizza i capelli. Per i nuovi acquisti, invece, prendete spunto dalla foto della pagina accanto. Pochi prodotti, ma giusti.



Cambio di beauty

Tutte a casa, inizia la nuova stagione. Anche per i cosmetici. Qui ti diciamo quelli da tenere e quelli da rinnovare. Perché il tuo autunno sia smagliante, come la tua estate

di Teresa Lucente



1. Occhi in primo piano con gli ombretti della minitrousse Magic Flowers di Deborah (11,99 euro). 2. Dopo l'estate i capelli sono più fragili. Rivitalizzateli con il Trattamento riparatore dopo sole di Personal Biopoint (18,35 euro). Da lasciare in posa dopo ogni shampoo per dieci minuti. 3. Troppo sole fa venire le rughe. Approfittate della notte, quando la pelle è più recettiva, per regalarle una dose extra d'idratazione con Crème de nuit di Carita (80 euro). 4 e 5. Stress e inquinamento compromettono la luminosità del viso? Pulitelo ogni giorno in profondità con latte e tonico Lumi Révéle + di L'Oréal (6,34 euro l'uno). 6. Se proprio non volete arrendervi al pallore cittadino, illuminate il colorito con il Gel-crema autoabbronzante Capital Soleil di Vichy (13,90 euro). 7. Per togliere i residui dell'abbronzatura e, allo stesso tempo, tenere a bada i cuscinetti, c'è Slim scrub anticellulite di Gts Becos (26,36 euro).

Si Al fondotinta scuro che avete usato quest'estate. «È sufficiente mescolarlo con uno più chiaro della stessa marca per ottenere la sfumatura perfetta» consiglia Paolo Guatelli, make up artist.

No Alle fiale rinforzanti per capelli. «In autunno un aumento della caduta è fisiologico, ma è sufficiente usare uno shampoo delicato e integratori di ferro e zinco» dice Antonino Di Pietro, dermatologo.

Porta a casa tutte le virtù del mare

di Michela Duraccio

La crema per prolungare l'abbronzatura. Il sapone alle alghe per snellire le gambe. Il profumo per sentire ancora l'estate sulla pelle. Blu come le onde dell'oceano, ecco i cosmetici che ti regalano mille altri giorni di vacanza

1 Se l'abbronzatura sta scomparendo, dopo la doccia stendete il talco liquido all'essenza di arancio, rosa e gelsomino Soffio di mare della linea Oasi di Chia di Bio-Etyc (8,15 euro): la pelle sarà subito luminosa. 2 Prendetevi una pausa dallo "stress da rientro" con un bagno ai sali marini: Thalassothys di Sothys (29,50 euro). 3 Il regalo più gradito per lui? Un profumo che gli ricordi il mare: π pour homme di Givenchy (58 euro). 4 Quando vi assale la nostalgia dell'estate, sciogliete nella vasca la sfera effervescente A mare di Lush (3,05 euro) alle alghe marine. Al ritorno dalle vacanze, la pelle ha bisogno di una dose extra d'idratazione. Come quella che regalano gli oligoelementi della Crème douche Aquathermale di Biotherm (17,76 euro). 5 Per ricreare l'atmosfera e gli odori della spiaggia, mentre fate il bagno, accendete la candela con le conchiglie di Acqua di Parma (68,18 euro) alla fragranza marina. 6 Per rigenerarvi dopo ore al computer, massaggiate il collo con il Polipo di The body shop (5,16 euro): i tentacoli alleviano le tensioni. 7 Se avete le pile scariche, fate una doccia energizzante con Oxygel di Badedas (1,99 euro).

(segue a pag. 66)



(segue da pag. 65)

State preparando le valigie per tornare a casa e ciò che più vi dispiace è perdere, dopo pochi giorni, quell'aspetto così in forma che avete conquistato. Non è soltanto questione di abbronzatura, pensate. È che in vacanza la pelle è sempre liscia e morbida, i capelli un po' schiariti vi addolciscono i lineamenti e le piccole imperfezioni sembrano svanire nel nulla. Merito del sole e dell'aria aperta, certo. Ma (ammettetelo!) anche delle maggiori attenzioni che in questo

periodo dedicate al vostro corpo. Che cosa fare, dunque, per prolungare i benefici dell'estate? «Continuate, anche a casa, a trattare la pelle come se fosse in vacanza, come se dovesse superare ogni giorno la prova bikini» suggerisce Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. Ecco i suoi consigli:

- Non dite "arrivederci a maggio" alla lotta ai cuscinetti. Mantenete la buona abitudine di tonificare il corpo nei punti critici con le creme anticellulite e i fluidi rassodanti.

- Non rinunciate a idratare la pelle. Per fare il bagno usate acqua tiepida e un bagnoschiuma ricco di proprietà marine (quelle di alghe, sali o muschio). Dopo, stendete sulla pelle una generosa dose di crema superidratante.

- Non smettete di fare uno scrub a settimana per eliminare le cellule morte e lasciare la pelle luminosa.

- Non trascurate i capelli: fate shampoo ristrutturanti e impacchi nutrienti. E, finché il tempo lo consente, non asciugateli con il phon. ■



1 Se le lunghe passeggiate nel mare vi hanno modellato cosce e fondoschiene, a casa fate massaggi quotidiani con il gel anticellulite Source Active di Bionsen (9,29 euro). 2 Per distendere la mente già immersa nel lavoro, versate nella vasca il Bagno delicato agli oli essenziali di Sant'Angelica (8,26 euro). 3 La freschezza delle onde? Potete ritrovarla nelle note acquatiche del profumo Aquawoman di Rochas (41 euro). 4 Pelle morbida e nutrita anche in città con il docciaschiuma Sui Dreams di Anna Sui (20,90 euro). 5 Una manciata di sale grosso e qualche goccia di Fragranza marina di I Frari (5,11 euro) nell'acqua della vasca e vi sembrerà di essere di nuovo al mare. 6 Frizzante e allegro come l'estate il profumo Summer cologne Tommy di Tommy Hilfiger (39 euro). 7 Se sale e vento vi hanno sfiato i capelli, nutriteli con il Balsamo senza risciacquo formula bi-fase di Biopoint (9,25 euro). 8 Prima di dormire rilassatevi con il docciaschiuma alla passiflora L'aroma dei sensi di Elberel (6,20 euro). 9 Se la pelle comincia a desquamarsi, idratatela con il Bagno crema pH 5.5 al muschio marino di Gandini (10,33 euro).