



**Falchi & Ricucci**  
Se un marito "sbaglia", quanto può sopportare una moglie? pag. 128

10 MAGGIO 2006  
Anno XIX N. 18

€1,30  
MONDADORI

*Come si comincia...*  
**A usare la macchina fotografica digitale**  
pag. 279

*Un amore speciale* **Il jeans**  
in tutte le sue  
declinazioni: forme,  
tessuti, colori pag. 64

*Le donne lo devono sapere*  
**È in arrivo il vaccino  
contro il papilloma  
virus** pag. 137

*una soluzione per te*

Le nostre **pagine gialle  
del benessere** per  
fuggire dalla noia  
e dallo stress da pag. 50



LUSSEMBURGO € 2,30 - PORTOGALLO (CONT.) € 2,00 - SPAGNA € 2,50 - SVIZZERA CHF 3,70 - UK LGS 1,95 - UNGERIA HUF 500,0

# Osa una scollatura abissale

Ogni donna può indossare un abito sexy e mettere in mostra il décolleté. E non importa che il seno sia perfetto. Perché ci sono molti trucchi che lo fanno diventare (o solo sembrare) alto, tondo e sodo. Da un'ombreggiatura fatta con il fard a un esercizio per i pettorali

servizio di Laura D'Orsi  
still life di Giacinto Braca

**Se hai un seno importante** Hai fatto caso a come l'attrice Scarlett Johansson tenga sempre dritte le spalle? È il suo piccolo trucco per mantenere alto il suo seno piuttosto abbondante. «Il peso del seno è affidato totalmente alla pelle» spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi. «Se le spalle sono curve, inevitabilmente scivola verso il basso. Stando dritte, invece, appoggia meglio sul muscolo pettorale e sta più in alto».

**Valorizzalo con il make up** «Per dare le giuste proporzioni a un seno voluminoso bisogna scurire viso e décolleté con una crema a effetto bronze» dice il truccatore di sfilate Daniele Renica Noè. «Poi, si spennella sulla zona del seno una terra opaca di tonalità media con fondo dorato. E si termina utilizzando un ombretto opaco più chiaro, per esempio rosato, per illuminare la zona dell'incavo della scollatura, e dare così l'idea di una maggiore distanza tra i seni».

**Rinforzalo con la ginnastica** Quando il seno è abbondante, bisogna conservarlo tonico facendo ginnastica spesso. Il movimento è quello dello schiaccianoci, da eseguire anche alla scrivania o in poltrona. Bisogna unire le mani ed esercitare una forte pressione palmo contro palmo, come per schiacciare una noce. Si conta fino a 5, si rilascia e si ripete per 20 volte.

**Scarlett Johansson**  
22 anni. Dice: «Sì, ho le tette e il sederone. E non ho intenzione di dimagrire per cambiare silhouette».  
**Misure seno**  
95 cm. Una quarta piena.





**Calista Flockhart**  
 40 anni. Adora lo sport e non ama i dolci. Sarà per questo, forse, che è così magrolina?  
**Misure seno**  
 85 cm. Una prima scarsa.



**1** Il décolleté appare più voluminoso con un gel che riduce l'eliminazione dei grassi da questa zona. È Décolleté 3D di Jeanne Piaubert (115 euro). **2** Il seno sembra più tondo se la pelle è setosa. Idratata con uno spray come Hydro-Spray di Collistar (22 euro). **3** Per creare chiaroscuri tra i seni è perfetto il fard Dior Bronze (37,15 euro) in 4 sfumature.

**Se hai un seno piccolo** Non farne un cruccio: una taglia piccola è sempre sinonimo di eleganza perché permette di indossare abiti provocanti senza cadere nella volgarità. Molte donne famose ne hanno fatto il loro punto di forza. Come la bella Calista Flockhart, superchic anche con le scollature più vertiginose. **Valorizzalo con il make up** Prendi un fondotinta dalla tonalità più chiara della tua pelle. Mescolalo con un po' di crema idratante, per evitare che sia troppo coprente, e stendilo sulla parte visibi-

le del décolleté. Poi, crea due zone d'ombra in mezzo al seno usando dei fard che sfumino dal marrone al beige. «In questo modo si crea un gioco di chiaroscuri che dà l'impressione di maggiore volume» dice il truccatore di sfilate Daniele Renica Noè.

**Rinforzalo con la ginnastica** «Non esiste un esercizio che possa far sviluppare il seno. Ma si può lavorare sui muscoli pettorali che lo sostengono e, in un certo senso, lo spingono in fuori» spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi. Sdraiati a terra con la gambe piegate e, tenendo in ciascuna mano una bottiglia di acqua da un litro e mezzo, solleva le braccia verso l'alto e poi piega i gomiti appoggiandoli a terra. Ripeti 20 volte, tutti i giorni.

(segue a pagina 94)



**1** Per sostenere il seno abbondante è utile una crema rassodante. Come Body Creator Bust Firming Complex di Shiseido (45 euro). **2** L'esfoliante si può usare anche sul seno. Basta evitare la zona del capezzolo. È da provare Douche Exfoliante Matispa di Matis (dall'estetista). **3** La terra per ombreggiare il seno voluminoso deve essere opaca. Come Chocolovers Terra Compatta di Aquolina (14,90 euro).

**donna moderna consiglia**

passa, ogni mattina, un getto di acqua fresca sul seno usando il telefono della doccia. «Il freddo provoca una vasocostrizione. Subito dopo, però, i vasi si dilatano di nuovo e attirano un maggior flusso di sangue» spiega il dermatologo Antonino di Pietro. «Questa "ginnastica" fa bene perché stimola la pelle a produrre più collagene ed elastina».

## (il piacere di farti bella

(segue da pagina 93)



### Heidi Klum

32 anni. Il suo soprannome è lo stesso di Elle McPherson: the Body, cioè il Corpo. Assolutamente meritato.

**Misure seno**  
89 cm. Una seconda perfetta.

**Se hai un seno da mamma** Con la gravidanza e l'allattamento, il seno subisce forti cambiamenti. E, dopo, può risultare meno pieno. Ma la situazione non è compromessa, come dimostra, per esempio, la top model Heidi Klum. Che, dopo appena cinque mesi dal parto, ha di nuovo un seno perfetto. Grazie, anche, alla dieta che le ha prescritto il suo personal trainer David Kirsh: un pasto ogni tre ore a base di vegetali, carne bianca e pesce. Alimenti ricchi di sostanze che rassodano la pelle.

**Valorizzalo con il make up** Per ridare un aspetto pieno al décolleté stendi una crema ambrata con tanti glitter, che catturano la luce e la riflettono esaltando le rotondità. E, se devi indossare un abito scollato, copia il trucco delle dive americane: indossa un new bra, il reggiseno invisibile che si "incolla" sulla pelle e riempie con un effetto molto naturale.

**Rinforzalo con la ginnastica** L'ideale è nuotare: il crawl, per esempio, fatto per 30 minuti 2 volte la settimana, rassoda i pettorali in un paio di mesi. E fai questo esercizio. In ginocchio, mani a terra all'altezza delle spalle, piega i gomiti fino a portare il petto a terra. Ripeti per 20 volte.



**1** ■ Per rassodare il seno anche durante l'allattamento c'è Antistress Mamma Donna di Chicco (16,90 euro). **2** ■ Il décolleté sembra più pieno se lo trucchi con un gel scintillante. Prova Glittering Gel di Hanorah (18 euro). **3** ■ In gravidanza, per prevenire le smagliature, è utile una crema come Elasty-Med di Sant'Angelica (25 euro).



### Kirstie Alley

54 anni. Una dieta da 1.400 calorie e ginnastica ogni giorno. Così l'attrice ha ritrovato questa silhouette.

**Misure seno**  
Sono top secret. Ma lei vuole tornare una seconda.

**Se hai un seno senza tono** Con il passare degli anni, il seno perde tono e tende a cedere. Tanto più se si seguono diete estreme. Come ha fatto l'attrice Kirstie Alley, che ha perso ben 24 chili. Guadagnando in silhouette ma ritrovandosi sicuramente con qualche problema di elasticità cutanea. «Se il grasso che ricopre la ghiandola mammaria si assottiglia troppo, la pelle tende a disidratarsi, a perdere tono e a solcarsi di rughe e increspature» spiega il dermatologo Di Pietro.

**Valorizzalo con il make up** Una leggera abbronzatura è l'ideale per ridare volume al seno. Ma niente sole, perché secca ancora di più la pelle e ne diminuisce l'elasticità. «La soluzione è stendere sul décolleté una crema idratante colorata» consiglia il truccatore. «A questa si può mescolare un pizzico di ombretto in polvere giallo: serve a rendere la carnagione più fresca e a darle un aspetto luminoso».

**Rinforzalo con la ginnastica** Seduta con la schiena dritta e le braccia piegate a candelabro, accosta i gomiti davanti al petto, spingendo come se dovessi comprimere una molla per 20 volte. In questo modo si rassoda anche la zona sotto al braccio, che di solito cede insieme al seno.

**1** ■ Il seno è subito più alto con una crema a effetto lifting. Come Siero Seno di Bottega Verde (19,99 euro). **2** ■ Simula un'abbronzatura calda e dorata con una crema colorata. Come Teint Doré Terracotta di Guerlain (29,80 euro). **3** ■ Fai una maschera antietà al décolleté per renderlo più sodo e compatto. Prova Foglio d'Aloe di Planters (10 euro).

