

# DONNA MODERNA



In città e al mare  
7 ricette fresche  
e buone con  
il melone pag. 7

18 LUGLIO 2007  
Anno XX N. 21

€ 2,20  
MONDADORI

Quest'estate non puoi vivere senza...  
...una borsa metallizzata

- Così si porta ■ La shopping oro
- Il bauletto argento
- La sacca bronzo pag. 54

**Inchiesta-verità**  
Cosa succede se ci si ammala in vacanza? Ecco come funzionano i servizi sanitari in giro per l'Italia pag. 40

## Tormentone Paris

La signorina Hilton entra ed esce di prigione pag. 92



ma detta legge in fatto di look pag. 66



**Bellezza facile**  
I gesti e i prodotti giusti per avere gambe da spiaggia pag. 7

*una soluzione per te*  
**TELEFONO, LUCE, GAS:**  
ADESSO PUOI CAMBIARE GESTORE.  
SCEGLI CON NOI LE TARIFFE PIÙ CONVENIENTI DOSSIER PAG. 95

**I segreti del cuore**  
Perché una donna sexy e intelligente ha una vita sentimentale disastrosa pag. 17



il piacere  
di farti bella

Non sempre si raggiunge la forma ideale prima delle vacanze. Ma non importa: la riva del mare sa trasformarsi in una beauty farm efficace ed esclusiva. Che restituisce splendore persino ai punti più critici del corpo: quelli che vanno dalla vita in giù

# gambe da spiaggia

di Laura D'Orsi foto di Masi  
still life di Luca Donato



(segue da pagina 71)



## Caviglie: migliora la circolazione

«Il caldo gonfia le gambe, soprattutto le caviglie. E molte donne, credendo di aiutare la circolazione, in spiaggia le coprono con l'asciugamano o il pareo per difenderle dal sole. Un errore! Così facendo, si forma una camera d'aria dove la temperatura raggiunge picchi elevatissimi. I vasi si dilatano e le gambe si gonfiano ancora di più» spiega Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad, la Società Internazionale di Dermatologia Plastica. «La soluzione è lasciarle scoperte, ma rinfrescarle spesso con acqua dolce conservata in uno spruzzino con del ghiaccio. E, se fa molto caldo, si va all'ombra».

**1** ■ Rinfresca le gambe con Acqua Superabbronzante Idratante Anti-Sale di Collistar (16,80 euro). **2** ■ Aiuta la circolazione con Perfectslim Drena-Gambe di L'Oréal (13,90 euro).

## Cosce: combatti la cellulite

«Il rimedio migliore contro la pelle a buccia d'arancia è camminare nel mare, immerse fino a metà coscia. La resistenza dell'acqua è una formidabile ginnastica rassodante. Ma, perché funzioni davvero, l'esercizio deve durare almeno quaranta minuti. Perché, nella prima mezz'ora di camminata, il corpo non brucia i grassi che si depositano sotto la pelle, ma solo gli zuccheri presenti nel sangue» raccomanda Di Pietro. Per ottenere il massimo risultato, cammina per 10 minuti in avanti e per altrettanti all'indietro. Altri 10 avanzando su un lato e gli ultimi sull'altro. Lavoreranno tutti i muscoli delle gambe.

**1** ■ Proteggi dal sole e combatti la cellulite con Celluli-Breaker di Lancaster (38,66 euro). **2** ■ A fine giornata, massaggia Crema Dopusole Drenante di Dibi (nei centri Gts).



## Polpacci: depilati alla sera

«Al mare, per avere le gambe lisce, ceretta e crema depilatoria non sono adatte. La prima, insieme ai peli, toglie anche il primo strato di cellule cutanee; la seconda contiene sostanze che sciolgono la cheratina, di cui sono composti sia i peli sia la pelle. In entrambi i casi, l'abbronzatura sbiadisce» spiega il dermatologo. E l'epilatore? «Va bene, perché strappa solo i peli. Però, se si incarnano, occorre fare uno scrub due volte alla settimana. E, se non si continua a prendere il sole, il colore se ne va» dice Di Pietro. Un'ottima soluzione è il rasoio, da usare con una schiuma per evitare graffi. In ogni caso, la depilazione va fatta 12 ore prima di esporsi al sole, per evitare arrossamenti o scottature.

**1** ■ Rallenta la ricrescita dei peli con la crema Sinepil Biocomplex di Schiapparelli (20,90 euro). **2** ■ D'estate, l'epilatore è praticissimo. Prova Silk-épil Xelle di Braun (99,90 euro).

## Ginocchia: elimina i cuscinetti

«Per avere ginocchia tonite e senza cuscinetti sui lati, una gita in pedalò può essere un'ottima soluzione. Pedalare in mare rassoda polpacci e interno coscia e fa lavorare molto l'articolazione e i muscoli intorno alle ginocchia» consiglia Di Pietro. «Una volta a riva, sotto l'ombrellone, poi, c'è un altro esercizio che aiuta a tonificare la muscolatura dell'interno della gamba. Sedute sulla sdraio, si deve prendere un secchiello, riempirlo di sabbia, infilare la caviglia nel manico e sollevare la gamba tesa per venti volte. Poi si ripete lo stesso movimento con l'altra». **1** ■ Come doposole scegli una crema gel rimodellante. Come Resculpt di Deborah (11,90 euro). **2** ■ Per ginocchia perfette scegli un prodotto specifico. Per esempio, Superknee di Jeanne Piaubert (59 euro).

