

tu

la rivista

CO
PE

sandali & ballerine

scegli con noi le scarpe di tendenza **PAG. 24**

**SENO
UNA TAGLIA
IN PIU'**

16 idee che funzionano

PAG. 34

**“Lo amo, ma
non mi basta”**

PAG. 46

**AL MARE IN
AGRITURISMO**

scopri i migliori indirizzi

PAG. 82

**dai la caccia
al sale nascosto**

PAG. 56

IMPARA A FAR SOLDI

TEST E CONSIGLI PER OTTENERE IL MASSIMO
DAL DENARO CHE HAI

PAG. 88



CHIEDILO A **tu** LA LINEA TELEFONICA DIRETTA PER I CONSIGLI CHE CERCHI

1 IN SPIAGGIA

Il décolleté abbronzato dà l'impressione di essere più pieno: vero. Però se decidi di osare il topless, proteggiti sempre con un solare a filtro alto, da 20 FPS in su. Perché si sa, il sole può essere molto dannoso soprattutto per la già delicatissima pelle del seno. Il professor Antonino Di Pietro, dermatologo, consiglia, inoltre, di evitare le lampade UV: il rischio scottature è in agguato. E se non ti va di rinunciare a un bel seno scuro, puoi sempre ricorrere all'autoabbronzante: l'effetto è assolutamente lo stesso.

3 TRATTAMENTI OK

Punta sul ginseng. La ben nota radice orientale ha un altissimo potere energizzante e rassodante. Per questo è presente nella formulazione di molti prodotti specifici per il seno.

Puoi addirittura pensare di usarla per preparare un impacco tonificante fai da te. Quello che ti serve è un cucchiaino di estratto concentrato di ginseng (in erboristeria) da mixare a tre cucchiari di olio di mandorle dolci e a un po' d'acqua. Stendi il composto ottenuto sul seno e tieni in posa per mezz'ora. Poi risciacqua.

5 BEAUTY NEWS

In Italia è arrivata da poche settimane ed è ancora tutta da scoprire, ma in Francia la utilizzano da più di un anno, dopo averla sperimentata in laboratorio su 114 donne. Si chiama *Top Model* il prodotto innovativo lanciato dalla Jeanne Piaubert (149 euro) che si basa sui principi opposti dello yin e dello yang. È un doppio trattamento: il gel verde scioglie il grasso sui fianchi, mentre quello rosa, da frizionare sul seno, convoglia lì quell'adipe. Troppo bello per essere vero? Forse. Ma la legge gli ha dato il nulla osta e ora si trova nelle profumerie. Se la provi facci sapere!

2 LINGERIE GIUSTA

Il metodo più veloce per far lievitare il décolleté? Indossa un reggiseno push up. Purché sia all'olio. Questa innovativa imbottitura non solo è in grado di appagare la vista, ma ha anche risolto il problemino legato al tatto. Il vantaggio? Le lunette d'olio riproducono quasi fedelmente la consistenza del seno, al contrario di quelli di vecchia generazione che, soprattutto se imbottiti d'aria, svelavano il trucco già alla prima carezza. Anche per lo strano fruscio emesso dall'imbottitura "sotto pressione".

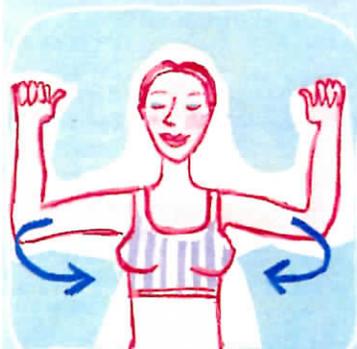
4 MANTIENI COSÌ

Il segreto di un seno sodo è la costanza. Quindi, se hai in programma un trattamento urto, a casa o in istituto, non vanificare i risultati per pigrizia una volta che lo hai terminato. Ma continua a prenderti cura del décolleté con una crema di mantenimento ad alto potere emolliente, da applicare tutte le sere con regolarità. Va benissimo un prodotto rassodante, capace di mantenere la pelle elastica e ben idratata. Se ti aspetta una serata speciale dove vuoi sfoggiare un abito superscollato, scegli, invece, un prodotto lifting, in grado di creare un temporaneo effetto tensore: fa apparire il seno più alto.

6 UN VALIDO AIUTO

Sogni un décolleté sveltante ma sei troppo pigra per andare in palestra? Gli elettrostimolatori fanno proprio al caso tuo. Soprattutto quelli nuovi, quasi tascabili, hanno elettrodi sempre più piccoli che possono essere posizionati in zone circoscritte e particolarmente delicate come quelle dei pettorali. Abbiamo chiesto a Fiorenza Conti, titolare del Club Francesco Conti di Milano, se possono essere utili per il seno: «L'importante è posizionare correttamente l'elettrostimolatore nell'area laterale al seno, che sale verso le ascelle: lì ci sono i muscoli pettorali, che hanno il compito di sostenere il seno».

gli esercizi mirati



esercizio 1 Porta i gomiti all'altezza delle spalle e avvicinali chiudendoli davanti allo sterno. Fai tre serie da 15 ripetizioni.



esercizio 2 Congiungi i palmi delle mani e spingili uno contro l'altro. Tieni 20 secondi poi rilassa. Ripeti per tre volte.



esercizio 3 Mettiti a gattoni e appoggia le mani su uno step o un gradino. Fai delle flessioni piegando i gomiti. Ripeti 15 volte.

REGALATI UNA TAGLIA IN PIÙ

CHIEDILO A TU
Noi consigli e suggerimenti
per ottenere un décolleté in più
chiamata lo 02 75 30
risponde Carolina
caporedattore mar