



[BEAUTY / VISO E CORPO] 30.01.2017

Body of an Angel. Rituali beauty per una silhouette super tonica

Ottenere un corpo sodo, scolpito, in cui ci si sente bene non è un desiderio irrealizzabile. Dieta equilibrata, training mirato e un beauty case con gli alleati giusti possono fare la differenza sul risultato finale. Dal soin rassodante all'astuzia extra-beauty, ecco come programmare una remise en forme ispirata agli Angeli



di Eleonora Negri



130 Body of an Angel: cosmetici e beauty tips per un corpo super tonico Adriana Lima @gettyimages

Non è difficile pensare agli *Angeli* di Victoria's Secret quando ci si immagina un corpo supersonico. D'altronde se vengono definite le donne più belle del pianeta, un motivo ci sarà (anche più di uno, a dir la verità). Preso atto della loro fortuna genetica, **a favore delle bellissime e famose modelle gioca anche una remise en forme studiata a puntino completa di dieta, training mirati e una beauty routine mai lasciata al caso.**

«Va detto subito che **sono corpi a cui ispirarsi, non devono diventare un'ossessione estetica** - commenta **Pierluigi Vagali, Head of Product Continental Europe di Virgin Active** - Il corpo di una modella di questo tipo richiede una muscolatura guizzante che prevede un programma di allenamento con l'uso di sovraccarico e poco tempo di recupero oppure una serie di esercizi da eseguire a corpo libero. Sono generalmente allenamenti ad alta intensità che prediligono il crossfit alla zumba fitness. **Esiste, però, una terza via che alterna esercizi intensi a fasi di meditazione.** Sto parlando dello **Yoga Power**, un tipo di yoga molto dinamico che, oltre a ristabilire i giusti ritmi psico-fisici, agisce in modo particolare sulla tonicità della muscolatura».

Di certo dopo lo stress di un'attività fisica ritagliarsi qualche momento per la cura del corpo, **puntando sui principi attivi delle creme rassodanti e dei soini anticelluite e sulla ritrovata sensorialità degli scrub** non può che favorire un senso di benessere globale, oltre che migliorare la tonicità muscolare.

«Non dimentichiamo che la prima cosa, se si vuole un corpo tonico, sano e flessuoso è prendersene cura ogni giorno - **spiega il dott. Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica**- con un'alimentazione sana, bilanciata e misurata, adatta al proprio stile di vita, una regolare attività fisica, **e una beauty routine quotidiana fatta di piccoli gesti di amore per noi stessi: dall'esfoliante, da fare da una a più volte a settimana, secondo il tipo di pelle,** all'automassaggio, che oltre a riattivare la circolazione e drenare i liquidi rilassa ed è piacevole. In qualche caso può essere utile anche ricorrere agli integratori ricchi di vitamina C e D (le donne ne sono sempre carenti)».

Infine, alcuni piccoli accorgimenti extra-beauty possono fare la differenza:«Consiglio di dormire con le gambe sollevate se si soffre di ritenzione idrica, “concedersi” qualche piano di scale a piedi, evitare docce o bagni troppo caldi, usare prevalentemente tessuti naturali, e tenere alla larga lo stress, primo nemico della bellezza», conclude il dott. Noviello.