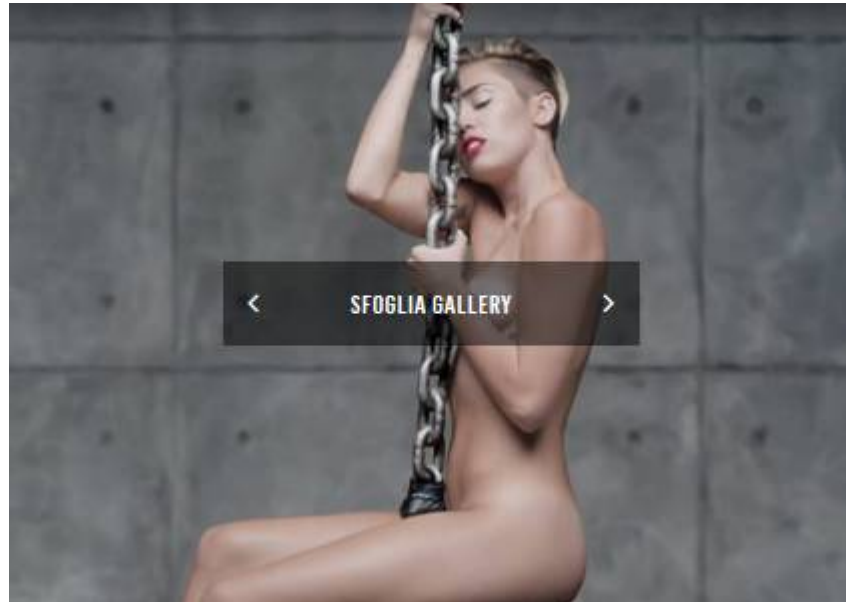


BEAUTY VISO E CORPO

# Mettersi a nudo senza paranoie

6 JUN, 2018

di MARZIA NICOLINI



La prova costume? Si conquista con un lavoro di testa, imparando a piacersi senza veli, complice una «remise en forme dolce» e poca auto-critica. Perché in spiaggia vincono il body positivism, l'auto-accettazione e la bellezza senza filtri

E se nell'anno del **Body Positivism** la smettessimo di farci travolgere dall'**ansia della prova bikini**? O meglio, se ne prendessimo solo i lati positivi, vivendola come un invito a **prenderci cura di noi** e del nostro benessere, ma senza la paranoia che il nostro corpo, **messo a nudo** (o quasi) in spiaggia e piscina, non sia all'altezza delle aspettative o dei canoni estetici del momento?

## ALLENARSI NUDI PER ABBASSARE LE INIBIZIONI

Per aiutare i suoi clienti a **liberarsi da ansie e paranoie** sul proprio aspetto fisico (tutti tendiamo a vederci difetti estetici), la **personal trainer britannica Helen Smith** propone un allenamento insolito: nelle sue *Naked Classes* si fa

sport senza **indossare nulla**, se non un reggiseno sportivo in caso di seno abbondante, per non farsi male, e ovviamente le scarpe.

Per ora limitato a un fitness club di Southampton, il corso – ha spiegato Smith ai media: «È un modo per liberarsi non solo degli abiti, ma anche di **pudore, inibizioni, complessi** e senso di vergogna». In più le classi sono miste: uomini e donne insieme, di ogni età, per abbattere i tabù e creare intimità.

### **STRATEGIE PSICOLOGICHE PER ACCETTARSI**

Secondo **Giuditta Tanzarella**, **life coach** dello studio [Eoltre Coaching](#): «È importante non cadere nella trappola del **paragone** e stoppare i pensieri disfunzionali che ci fanno mettere costantemente in confronto con **persone all'apparenza più belle di noi**. In questo, lo sappiamo bene, Instagram può essere deleterio, proponendo un'immagine di perfezione che in realtà non esiste. Mettiamo invece in atto una strategia proattiva e **concentriamoci sui nostri punti di forza**, fisici e caratteriali. Il fascino, in fondo, è dato da un mix di **doti estetiche e personali**: il carisma, la gestualità, il modo in cui ci si relaziona con gli altri, il tono di voce sono tutte componenti importanti. Quel che conta è smetterla di vedere allo specchio solo e soltanto i nostri **difetti fisici**».

### **PROVA BIKINI: IL CORPO SI RIMODELLA COSÌ**

Modellare alcuni punti del corpo, comunque – **addome, culotte de cheval, glutei e in alcuni casi braccia** – è possibile: basta scegliere **attivi e ingredienti cosmetici** ad hoc, impegnandosi nell'automassaggio quotidiano. Secondo il medico **Elena Fasola**, specialista in medicina estetica e microchirurgia a Milano: «Per agire sulla cellulite e rimodellare la silhouette, cercate in etichetta la **caffeina**, che riattiva il metabolismo delle cellule grasse e agisce sui radicali liberi; l'**escina**, sostanza estratta dall'ippocastano dalla buona attività vasolinfatica; la **triioditiroina**. Ricordate la regola aurea della costanza: i prodotti vanno **massaggiati ogni giorno e a lungo**. Questo perché il massaggio – in questo caso l'automassaggio – oltre a drenare i liquidi, riscalda i tessuti, aumentando il microcircolo e favorendo l'assorbimento degli attivi».

### **DAL MEDICO ESTETICO**

Non c'è nulla di male a desiderare un **intervento più deciso** in caso di rotondità evidenti, affidandosi alle mani di un esperto. Come spiega **Sergio Novello**, chirurgo e medico estetico, direttore sanitario di [Milano Estetica](#): «Per la culotte de cheval è indicato il **trattamento Proshock Ice**. Questa

apparecchiatura non invasiva sfrutta la **criolipolisi**, ovvero un sistema di raffreddamento controllato in grado di eliminare le cellule adipose in eccesso senza danneggiare i tessuti circostanti, abbinandola a **onde d'urto** per contrastare gli inestetismi della cellulite. La procedura – che è ambulatoriale e dura 30 minuti circa – **non prevede decorsi complicati**, anzi: si possono riprendere le attività quotidiane e l'esercizio fisico subito dopo il trattamento». Ancora, se il problema è quello dell'**interno cosce**, si può considerare la **carbossiterapia**: «Trattamento medico ambulatoriale che consiste nell'infiltrazione sottocutanea di CO<sub>2</sub> medicale, utile per migliorare la **circolazione locale dei tessuti**, poiché fa sì che il sangue rilasci più facilmente ossigeno ai tessuti», spiega **Ginevra Migliori**, chirurgo estetico e medico estetico a Milano, Massa Carrara e Lucca. Evitiamo, però, di farci prendere dalla smania di "limare" ogni difetto: a volte è proprio qualche rotondità a renderci più desiderabili, femminili e sexy.

#### **NATURISMO MON AMOUR**

L'idea in più? Dedicarsi di tanto in tanto al **naturismo**: **Paris Jackson**, 20 anni, assicura che **restare nudi** in mezzo alla natura, di tanto in tanto, è davvero liberatorio. PS. Volete iniziare subito il processo di messa a nudo? Il 6 giugno, la Giornata Mondiale del Naturismo, è il momento giusto.