

BELLEZZA

RESTITUIRE PIENEZZA

1 Il Volufiline, estratto di gardenia asiatica, agisce riempiendo il décolleté svuotato mentre gli estratti di alga aosa e di kigelia africana danno tono e turgore. È **Cell-Plus Crema Seno Effetto Lifting**, trattamento rimpolpante firmato Bios-Line (erboristeria e farmacia, 25 euro).

AZIONE VOLUME **2**

Leggero e di immediato assorbimento, **Iodase Staminal Fluido Concentrato Volume Seno** è una formulazione ricca a base di cellule staminali vegetali e di commipheroline capace di donare nuova armonia di forme al seno contrastandone con efficacia il cedimento (farmacia, 38,50 euro).



3 TONO RITROVATO

Acido ialuronico e betaciclodestrine creano un invisibile reggiseno cosmetico, estratti di padina pavonica e kigelia africana ricompattano il tessuto, vitamina E e trealosio idratano e proteggono. **Crema-gel Rassodante Seno** è la proposta di Collistar per un décolleté al top (profumeria, 41 euro).

i pesetti lo *alzano*

Per simulare una taglia in più non serve tanto lavorare sui pettorali (il rischio è bruciare la massa grassa del seno e svuotarlo) quanto sulle spalle. **Allenando i muscoli delle scapole, il torace si apre e il seno spinge verso l'alto.** L'esercizio giusto: sedute con la schiena ben appoggiata a una sedia; braccia lungo i fianchi e due manubri da un chilo in mano. Flettete il busto, appoggiate il petto alle ginocchia e da questa posizione alzate le braccia di lato. Fate 3 serie da 15 ripetizioni e quando vi sentite pronte passate ai pesetti da due chili.

Secondo una recente ricerca americana l'80% delle donne sbaglia reggiseno. Peccato perché con l'adeguato sostegno la scollatura diventa subito a prova di sguardi. La scelta? Un modello imbottito per rimpolpare, uno a balconcino per evidenziare anche il seno più minuto, un push up per dare volume, uno senza cuciture e in fibra tecnologica traspirante per tirare su il seno senza segnare anche sotto la maglietta attillatissima. E naturalmente uno supercontentitivo per quando si fa sport.

SU ALL'ISTANTE

buone abitudini

Le buone abitudini giocano a favore del turgore del seno. Come per esempio evitare prolungate immersioni in acqua calda che ne favoriscono il rilassamento. Meglio il freddo che tonifica.

In Giappone hanno lanciato un reggiseno con apposite taschine in cui inserire coppette piene di gel da refrigerare in frigorifero. In alternativa funzionano sempre le classiche spugnature con acqua gelata

da fare ogni sera. Attenzione a non dormire a pancia in giù e occhio anche alla postura. Più volte al giorno aprite le braccia in fuori e, per un minuto, fate tante piccole spinte indietro per aiutarvi a stare diritte.

Alberta Mascherpa