

BELLEZZA

di Luisa Taliento • Foto di David Sunshine/Jelag/Van Kasteel

I PUNTI HOT DA SCOPRIRE

# & braccia & seno

Costumi, canotte e scollature incorniciano due parti del corpo ad alto tasso di seduzione. Ma, per averle modellate e toniche, ci vogliono cure mirate ed esercizi

**S**ostenuto da un unico muscolo longitudinale, il grande pettorale, e dalla pelle, il seno è tra le prime parti a cedere, sotto il peso dell'età o delle gravidanze. Per ritrovare le curve di un tempo c'è la chirurgia estetica, non solo con la mastoplastica additiva, che utilizza materiali innovativi e duraturi come i gel, ma con altre due tecniche. «Il seno si può sollevare anche iniettando il proprio grasso, si chiama lipofilling, o dell'acido ialuronico (Macrolane)» dice Federico Fiori, specialista in chirurgia generale e direttore del SDI di Milano. «In entrambi

i casi, però, perfezione e simmetria non sono garantite. E poi l'intervento fatto con sostanze riassorbibili, anche se in modo diverso tra loro, va ripetuto nel giro di un paio di anni, con il conseguente stress cutaneo». Chi cerca una soluzione più naturale opti, quindi, per prodotti dall'effetto push up. «Come creme con vitamina E e coenzima Q10 che, oltre ad avere virtù antiossidanti, tendono la pelle e la rimpolpano. Ancora più specifici per la zona i fitoestrogeni contenuti in soia, luppolo e soprattutto kigelia africana, che stimola la ghiandola mammaria, rendendo il seno turgido» dice Umberto Borellini, cosmetologo.



Petto in fuori

**1.** Migliora l'elasticità e la luminosità della pelle di seno e décolleté Body Creator SHISEIDO, 48 euro. **2.** Il microfilm elastico avvolge il seno e lo rialza come un invisibile reggiseno: Crema Push Up COLLISTAR, 36 euro. **3.** Il mix di attivi vegetali volumizza e tonifica: Cell-Plus Up Seno BIOSLINE, 25 euro. **4.** Volumizzante e rassodante al luppolo e kigelia africana Seno Top NATURANDO, 22 euro. **5.** Un trattamento anti-età a base di oligopeptidi, che regalano elasticità e attenuano le macchie brune del décolleté Bust Lift LIERAC, 33,50 euro.

Prova l'esercizio dall'effetto push up

Non sei allenata? Mettiti al muro

**Ripetere la sequenza lentamente per 20 volte**

**3.** Esegui il movimento di flessione per 10/15 volte di seguito, tenendo il busto eretto e piegando solo le braccia. I gomiti sono alti e vanno portati verso l'esterno quando avvicini il viso alla parete.

**1.** A gambe unite, in piedi contro il muro tieni le braccia tese; all'altezza delle spalle.

**2.** Tenendo il busto eretto, apri il più possibile le spalle in modo da spingere il seno in avanti.

**4.** Per sciogliere le spalle, incurvale una decina di volte e muovile in senso antiorario.