

Grandi passioni Perché i gatti ci piacciono tanto pag. 28 ■ **Idee moda** Carine e chic con le righe pag. 68 ■ **Il piacere di uscire** Dove assaggiare i panini più buoni del mondo pag. 177 ■ **Giochi di coppia** Le bugie degli uomini: smascherarle o perdonarle? pag. 213 ■ **Lavorare in proprio** Dalla segretaria al computer tutto quello che si può affittare pag. 237

IL TUO SETTIMANALE PER VIVERE LA VITA AL MEGLIO

14 APRILE 2004 Anno XVII N. 15



€ 1,80

MONDADORI

DONNA MODERNA

I nuovi belli

Attori, calciatori, showmen solo per i tuoi occhi pag. 110

Daniele Pecci



Costantino

Guida pratica

Il vino spiegato alle donne pag. 127



IL MOMENTO GIUSTO PER LA DIETA

SCOPRI QUAL È LA SETTIMANA IN CUI DIMAGRISCI DI PIÙ PAG. 80

Emergenze d'oggi
Che fine fanno davvero i nostri rifiuti pag. 118

Allergie di primavera
Smetti di starnutire con le cure dolci pag. 229



di **Maddalena Fossati**
foto di **IPS still life di Mda**

Il modo migliore per metterti in moto? Qualche esercizio di stretching e una doccia energizzante. La sera, invece, un bagno rilassante e un massaggio delle mani ti aiutano a fare sogni d'oro. Se vuoi conoscere altri segreti, ecco per te una piccola guida



Buon Giorno

Nell'arco della giornata ci sono due momenti davvero importanti per la tua bellezza: quando ti alzi e quando ti corichi. Riempili di esercizi dolci, di trattamenti rilassanti e di fragranze avvolgenti. Ti sentirai subito meglio: più bella, distesa e serena.

Al mattino

Tutto comincia con l'assordante suono della sveglia. La senti, ti rigiri nel letto sbuffando e desideri che sia già venerdì. È sempre così. Ma il modo

per rendere il momento del risveglio più dolce e piacevole c'è. Tanto per cominciare, cambia sveglia. E al posto del trillo squillante scegli una musica melodica, una campanella discreta oppure il cinguettio degli uccellini. Aprirai gli occhi già con il sorriso sulle labbra. Subito dopo, distesa sul letto, inizia a stirarti piano piano. «Meglio muoversi con calma per non strappare la muscolatura ancora intorpidita dalle posizioni assunte durante il sonno» dice Luca Marcheg-

giani, fisioterapista e personal trainer di Milano. Alzati con calma e respira davanti alla finestra aperta con le braccia spalancate, in modo che entri più aria nei polmoni. Poi esegui gli esercizi del buongiorno suggeriti in queste pagine. Una volta sotto la doccia, apri il rubinetto dell'acqua calda e versa nella griglietta di scarico due gocce di essenza al rosmarino. Per effetto del vapore, l'aroma si diffonderà nella cabina e ti darà una carica di vitalità in più. Strofini la pelle umida con una spazzola morbida, andando avanti e indietro. Sulle gambe metti più energia mentre sul décolleté cerca di essere più delicata. «Così si eliminano tutte le cellule morte e la cute diventa luminosa» dice Fran-

(segue a pagina 62)

- 1 ■ Una crema ricca di vitamine darà energia alla pelle del corpo. Prova Breeze Body Lotion Agrumi (4,19 euro).
- 2 ■ Elimina le cellule morte: l'epidermide respirerà meglio. Usa Marmelade Exfoliante Rose Tonic di Jeanne Piaubert (33 euro).
- 3 ■ Risveglia la pelle del viso con una maschera. La più nuova è Canapa Trattamento Energizzante I Coloniali (19 euro): le compresse si sciolgono nell'acqua e, con il fluido, diventano un impacco molto efficace.
- 4 ■ Distendi lo sguardo con i cerotti rinfrescanti. Prova Patch Hydrogel Beautyssime A di Guerlain (67,27 euro).
- 5 ■ Punta sull'idratazione. Hydramove di Dior (46,41 euro) mantiene la pelle idratata per 24 ore.
- 6 ■ Per la doccia scegli una schiuma energizzante. Come Aroma Care di Nivea (2,68 euro).





(segue da pagina 61)

cesca Di Terlizzi, estetista del centro L'Agata a Sirmione. Adesso alza la testa e lascia che la doccia piova direttamente sul viso. Allontanati e avvicinarti al getto, in modo da variare l'intensità della cascata. Poi, chiudi il rubinetto dell'acqua calda e lascia che scorra solo quella fredda. «La doccia gelata, detta scozzese, è una vera prova di coraggio. Ma tonifica i lineamenti ed è una sferzata di energia per la circolazione sanguigna» aggiunge l'estetista. Inizia poco alla volta: sotto il getto freddo, conta fino a cinque. Poi asciugati. Il giorno dopo, cerca di arrivare a otto e aumenta di tre secondi ogni mattina. Uscita dalla doccia, indossa l'accappatoio e picchietta il volto con un disco di cotone imbevuto di tonico. Poi, davanti allo

specchio, dedica due minuti al "facial fitness", la ginnastica facciale. «È il modo migliore per contrastare le rughe, tonificare i lineamenti e ossigenare la pelle» spiega Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. Spalanca la bocca, resta un secondo così e chiudi. Poi solleva le sopracciglia verso l'attaccatura dei capelli, aspetta un istante e rilascia. Quindi stringi le labbra una contro l'altra e appiattiscile contro i denti. Ripeti tutti gli esercizi per cinque volte. Subito dopo prendi un cubetto di ghiaccio, avvolgilo in una garza profumata alla rosa canina (ne basta una goccia) e tampona il mento, il contorno del viso, le guance e la fronte. Per finire, passa alla crema idratante e applicala dando dei piccoli schiaffetti sulla pelle con il palmo aperto della mano.



Esercizio a

La posizione: in piedi diritta, con le gambe leggermente divaricate, una davanti all'altra per mantenere meglio l'equilibrio, inspira e allunga le braccia verso l'alto il più possibile. Cerca di raggiungere idealmente il soffitto e poi, mentre rilassi le braccia e le riporti giù, soffia fuori tutta l'aria. Ripeti ancora per cinque volte.

A cosa serve: allunghi la colonna vertebrale e sciogli tutta la muscolatura della schiena.

Esercizio b

La posizione: in piedi, solleva da terra la gamba sinistra e piegala a novanta gradi davanti a te. Cerca di avvicinare il braccio opposto al ginocchio alzato, mentre l'altro è allungato verso l'alto. Stai così per qualche secondo e cerca l'equilibrio fissando un punto fermo nello spazio di fronte a te. Rilassati e ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

A cosa serve: distende le articolazioni di gambe e braccia.

Esercizio c

La posizione: in piedi, gambe appena divaricate, afferra da dietro il braccio sinistro, appena sopra il polso, in modo che aderisca completamente alla schiena. Quindi tiralo verso destra. Conta fino a quindici e rilassati. Ripeti ancora per tre volte e poi fai l'esercizio con l'altro braccio.

A cosa serve: distende la muscolatura della spalla e di parte della schiena.