

DONNA MODERNA



Chirurgia plastica
Attente: queste
sono le tecniche
sicure per rifare
il seno pag. 20

21 MARZO 2008
Anno XX N. 12

€ 2,20
A MONDADORI

Buone idee

- 10 cure di stagione per le gambe pag. 88
- 8 viaggi a sorpresa per Pasqua pag. 158
- 7 ricette facili per il dopo teatro pag. 170

Nel cuore degli uomini



Richard Gere,
perché
continua
a restare un
sex symbol
pag. 108



Azouz,
come
sopravvive
alla tragedia
di Erba
pag. 127



Borat,
quant'è bello
il comico
più brutto
del momento
pag. 97



Nicolas Sarkozy,
chi è davvero
il rivale
della dolce
Ségolène
pag. 48



Brad Pitt,
dove prende
tutta quella
tenerezza
di papà
pag. 42

*Lezioni di maglieria
Le istruzioni per fare
il pull a grana di riso
pag. 79*

una soluzione per te
**TUTTO QUELLO
CHE DEVI SAPERE
SE HAI UN
LAVORO PRECARIO**

- LO STIPENDIO ■ I CONTRIBUTI
- LA MALATTIA ■ LA MATERNITÀ...
- DIRITTI E DOVERI DOSSIER

PAG. 115

*Che spreco! Reportage da
bidoni della spazzatura
buttiamo via la metà di quello
che compriamo pag. 5*

(il piacere
di farti bella

È primavera: spuntano le

La nuova stagione è già qui e viene subito voglia di indossare una gonna senza calze. Per cancellare i segni dell'inverno dal ginocchio in giù, ti sveliamo nuovi trucchi. Per esempio, hai mai fissato l'autoabbronzante con il phon tiepido? Prova

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

1 ■ Per avere un colorito naturale e uniforme, metti il latte idratante con l'autoabbronzante. Prova *Bodysummer* di Garnier (6,86 euro). **2** ■ Se hai la pelle delicata o proprio non ami lo strappo, usa una crema depilatoria. Come *Oxy* (5,63 euro): è per pelli sensibili. **3** ■ Se, alla sera, le gambe sono un po' pesanti, usa il *Gel Anti-Eau de L'Occitane* (27 euro) agli estratti d'uva.

Basta calze pesanti, stivali e pantaloni. È ora di tirare fuori dall'armadio gonnelline svolazzanti e pinocchietti. Sei pronta a mostrare le gambe? Se pensi che non siano ancora in forma smagliante, modellate nei punti giusti e con una pelle a prova di carezze, leggi qui. Ecco quattro cure speciali per essere perfette dal ginocchio alla caviglia.

Pelle morbida

Vietato mostrare le gambe se la pelle non è più che morbida. «Soprattutto nella zona del polpaccio, l'epidermide tende più facilmente a squamarsi perché è meno ricca di ghiandole sebacee. Senza contare che lo sfregamento di calze e vestiti asporta il film protettivo della pelle» dice il dermatologo Antonino di Pietro.

Le creme più nuove, oltre a essere ricche di principi nutritivi, riattivano le difese naturali dei tessuti e li stimolano ad autoripararsi. Grazie alle vitamine, in particolare la C e la E, ai ceramidi e agli acidi grassi essenziali.

Se il normale idratante non basta e alcune zone ti sembrano ruvide e opache, prova un trattamento super. Quando fai la doccia, passa su queste parti una saponetta esfoliante agli acidi della frutta. Poi, tutte le sere, spalma una crema nutriente a base di burro di karité e oli vegetali.

Una volta alla settimana, prova un impacco a base di midollo di bambù e ninfea (li trovi in erboristeria). Fai penetrare la crema massaggiando con i polpastrelli le zone più ruvide, avvolgile in una garza e lascia in posa tutta la notte.

Se ci sono piccoli segni, come capillari sui polpacci e smagliature dietro al ginocchio, dopo la crema idratante, stendi un fondotinta specifico in crema. È nutriente, impedisce alla pelle di disidratarsi durante la giornata e, allo stesso tempo, maschera gli inestetismi cutanei alla perfezione.

Colorito dorato

Hai fatto caso che con un po' di abbronzatura le gambe appaiono subito più snelle? Una pelle dorata, infatti, scolpisce e crea un effetto ottico di allungamento. Così puoi eliminare prima le calze e indossare ballerine e sandali dorati, must della prossima stagione.

Via libera all'autoabbronzante, allora. Oggi non hai che l'imbarazzo della scelta. Lo spray va bene per raggiungere anche gli angoli più difficili. Gel e mousse sono freschi e asciugano molto in fretta, mentre latti e creme vanno massaggiati a lungo, però sono più idratanti e, quindi, ideali se la pelle è secca.

«**Una regola fondamentale**, che vale per tutti i tipi di autoabbronzante, è quella di fare uno scrub prima di applicarlo» raccomanda la dermatologa Riccarda Serri. «Così, si ottiene un colore uniforme e si evitano le macchie. Attenzione, invece, se ci si è appena depilate. Bisogna aspettare almeno 12 ore per evitare irritazioni».

Dopo aver steso il prodotto, passa sulle gambe il phon tiepido per fissare la tenuta. E aspetta cinque minuti prima di rivestirti, in modo che la

(segue a pagina 90)

