



#Focus on
 #FAIYoga Sposa & Matrimonio Diete & Detox
 Speciale Profumi

Le idee shopping più glam con Io Donna shop

ATTUALITÀ PERSONAGGI MODA BELLEZZA LIFESTYLE BENESSERE OROSCOPO VIDEO SHOP

HOME, BELLEZZA, VISO E CORPO / 23 gennaio 2016

Propositi beauty 2016. Un anno per rimettersi in forma

Un calendario strategico, per impostare in bellezza tutto l'anno appena iniziato. Vitamine e tecno laser nei mesi freddi. Anti cellulite e dieta a primavera. Ginnastica in piena estate. C'è un tempo per ogni soin

di Grazia Pallagrosi

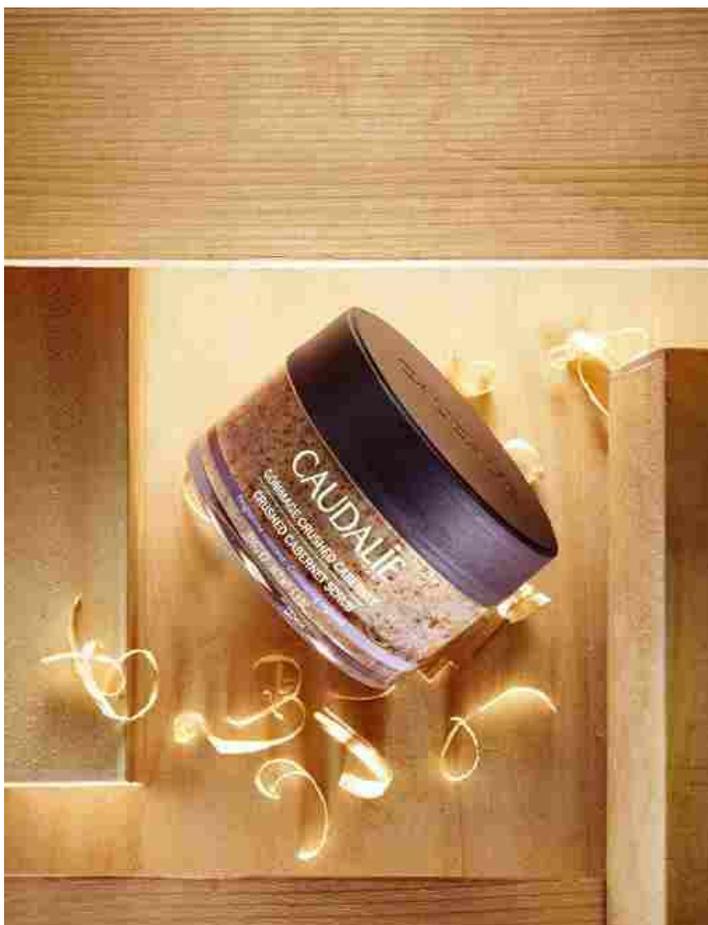


Foto Decabibò

SFOGLIA LA GALLERY

Tweets di @iodonnalive

La dieta dimagrante dopo le feste di Natale e l'anticellulite a giugno, la blefaroplastica in estate e il filler prima di partire per la settimana bianca: spesso un trattamento è poco efficace solo perché viene fatto nel periodo sbagliato. **Ecco un calendario strategico, per impostare in bellezza tutto il 2016.**

GENNAIO E FEBBRAIO

VISO – Idratazione super

Sono indispensabili, nel periodo più freddo dell'anno, «i trattamenti che preservano la pelle dai danni climatici, aumentandone il grado d'idratazione» spiega la dermatologa Maria Letizia D'Errigo, direttore sanitario delle Terme di Versilia. «Sì, quindi, a maschere e soin ricchi di acido ialuronico, resi più efficaci nella loro azione dall'assunzione di integratori alimentari idratanti e antiossidanti a base di coenzima Q10, acido lipoico, vitamina E e Omega 3». Questi sono i mesi ideali anche per avvicinarsi alla medicina estetica e preparare la pelle al cambio di clima. «Si può iniziare un programma di ringiovanimento. Due sedute, una ogni 15 giorni, con microiniezioni di acido ialuronico per preparare la pelle a ricevere i filler riempitivi e volumizzanti».

CORPO – Sotto il vestito niente (buccia)

Pelle devitalizzata? È il momento dei superidratanti, a base di urea e sodio lattato. «Se l'aspetto agé delle mani peggiora con il freddo si può provare la chemoesfoliazione, nuovo peeling superficiale a base di acido tricloracetico e lattico» dice Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e a Roma. «Specifico per il dorso della mano, in tre o cinque sedute stimola il ricambio epidermico, elimina le discromie, migliora la levigatezza». In febbraio vanno iniziati i trattamenti anti cellulite. «Con la mesoterapia si ottengono ottimi risultati. In 12 sedute (e tre mesi) si può arrivare a sfoggiare gambe e glutei senza buccia d'arancia».



Corbis

MARZO E APRILE

VISO – Levigate gente, levigate

«Inizia il countdown per la bella stagione e la pelle va delicatamente esfoliata con un ciclo di peeling, per esempio a base di acido tricloracetico, cogico e glicolico, necessario per stimolare il rinnovamento profondo. Così si crea una base per i successivi trattamenti antimacchia da iniziare in aprile, con creme a base di vitamina C e agenti leviganti come l'acido glicolico o il retinolo» afferma la dermatologa Maria Letizia D'Errigo.

CORPO – Nove chili in cinque mesi

I nuovi programmi anticellulite non sono iniettivi: Ultrashape, Smoothshape, Velashape e tutte le tecnologie basate sul massaggio meccanico, combinato a ultrasuoni o radiofrequenza, richiedono cicli di almeno dieci sedute per dare risultati apprezzabili. Chi deve dimagrire, invece, può perdere fino a nove chili nei cinque mesi che mancano all'estate seguendo un regime mediterraneo a base di cereali integrali, legumi, verdure di stagione, frutta, pesce, olio d'oliva e mandorle. Il trucco vincente è la gradualità: cominciando ora, non sono necessarie grosse restrizioni caloriche e il cervello ha tutto il tempo di registrare il cambiamento (di forma e peso del corpo), senza entrare in quello stato d'allerta che ne rallenta il metabolismo innescando l'effetto yo-yo. L'astuzia sta nel mangiare già in "modo estivo", portando in tavola tanti ortaggi, piatti unici a base di cereali e legumi (uno al dì), poca carne, formaggi e salumi solo una volta ogni 15 giorni (e se proprio non ne potete fare a meno).

MAGGIO E GIUGNO**VISO – Con quelle labbra un po' così**

«Arriva il caldo, e l'ora di pensare al viso con trattamenti skinbooster, microiniezioni di uno speciale acido ialuronico, che idratano in profondità, prevenendo photoaging e danni dei radicali liberi» spiega la dottoressa Gabriella **Di Russo**. «Dopo i 40 anni questo trattamento è consigliato anche per le labbra, perché le idrata senza dare volume e stimola i meccanismi che le mantengono sane, vitali nel tempo. Sono necessarie tre sedute a cadenza mensile, con iniezioni profonde».

CORPO – Circolazione fluida

Con le temperature hot meglio sospendere i trattamenti anticellulite (mesoterapia e iniezioni di farmaci lipolitici), ma si può continuare la lotta alla pelle a materasso veicolando principi sciogli-grasso (come la fosfatidilcolina) con gli ultrasuoni, tre volte a settimana per un mese. Il programma, poi, continua applicando la crema anticellulite mattina e sera e approfittando delle belle giornate per uscire in bicicletta. «È anche il momento di assumere integratori per il microcircolo e la pelle in previsione del sole estivo» consiglia la dottoressa D'Errigo. «Da maggio, per tre mesi, bastano compresse vegetali, rusco e vite rossa per esempio, che rafforzano i vasi sanguigni. Oltre a pillole di acido ialuronico micro incapsulato» perché d'estate la pelle ne ha bisogno in dosi elevate.

LUGLIO E AGOSTO**VISO – Una liaison con l'ortolano**

Con il caldo e il sole forte, anche in città è basilare un'alimentazione ricca di ortaggi freschi, per il loro contenuto di vitamine e minerali. Colazione con frutta, fiocchi di cereali integrali, semi e mandorle accompagnati da yogurt di soia e tè verde. A pranzo, antipasto di verdura cruda e poi un piatto unico con cereali integrali, verdura cotta, erbe aromatiche, un cucchiaino di legumi. E a cena, crema fredda di ortaggi (come il gazpacho, per esempio), pesce, verdure.

CORPO – Attività fisica a go-go

Complici le vacanze e il clima, è il momento di risvegliare il metabolismo facendo movimento nella natura. Corsa, trekking, giochi di squadra... basta un'ora al giorno di queste attività (alternate) per dare una sferzata ai ritmi con cui l'organismo brucia energia. E amplificare i risultati applicando cosmetici con effetti snellenti, anticellulite, rassodanti.



Corbis

SETTEMBRE E OTTOBRE**VISO – Lavori di ristrutturazione**

«Dopo i 40 anni, l'autunno è il periodo migliore per ricompattare la pelle con un programma di ridensificazione: microiniezioni di acido ialuronico associato a un complesso ristrutturante che contiene aminoacidi, antiossidanti, minerali e vitamine» suggerisce Maria Gabriella **Di Russo**. «Sono necessarie almeno tre sedute, da effettuare una volta al mese».

CORPO – La (buona) gestione dei grassi

Vacanze finite, la parola d'ordine è: scrub, una o più sedute di peeling professionale dall'estetista. Per la linea, invece, si deve impostare l'alimentazione in modo corretto, per evitare quei chili in più favoriti dal freddo. Un utile aiuto, nel cambio di stagione, sono le compresse di tarassaco e cardo mariano, che sostengono il fegato nella "gestione" di grassi ed energie.

NOVEMBRE E DICEMBRE**VISO – Il laser senza macchia**

«Se il sole ha intensificato discromie e lentigo, couperose e rosacea, ottimi risultati di fotoringiovanimento si possono ottenere con la luce pulsata, speciale raggio laser che le elimina » spiega Annamaria Veronesi, medico estetico a Milano e Pavia. «Sono necessarie due o tre sedute a distanza di 15-20 giorni per avere un incarnato omogeneo. Questo, poi, è il periodo giusto per eliminare le rughe dal contorno occhi con il laser frazionato: cancellate in tre sedute».

CORPO – Smagliature? Bye bye

«È tornato il freddo, è l'occasione per eliminare in modo definitivo, con un laser frazionato CO2, la cheratosi: sono inspessimenti della pelle dovuti all'età o all'esposizione solare» continua la dottoressa Veronesi. Scocca anche l'ora della lotta alle smagliature. «Grazie a uno speciale manipolo, applicato al laser, le striature si riducono già dopo quattro sedute. Le cicatrici, invece, scompaiono con dieci applicazioni a distanza di tre settimane l'una dall'altra».

AL BISTURI PIACE L'INVERNO

«Per gli interventi di chirurgia estetica vale la regola "più freddo c'è, meglio è"» sostiene Pietro Lorenzetti, chirurgo plastico. «Questo non significa che il clima cambia i risultati, ma che le basse temperature aiutano a ridurre l'edema e i gonfiori. La liposuzione, per esempio, diventa meno fastidiosa e il lifting ha tempi di recupero più brevi. Per velocizzare ulteriormente il ritorno alla normalità, gli altri due ingredienti preziosi sono una vita familiare serena e un periodo senza stress. Anche per questo, le vacanze invernali sono spesso il momento ideale per sottoporsi agli interventi di chirurgia estetica»

SILICONE IN PANCHINA...

D'inverno, l'applicazione quotidiana di cosmetici contenenti derivati del silicone può dare al viso un'immediata setosità, camuffando inestetismi come pori dilatati, secchezza, mancanza di luminosità. «In realtà, crea sulla superficie della pelle una sorta di tappo, che non le consente di respirare e, quindi, favorisce brufoli e colorito spento» spiega Maria Letizia D'Errigo.

Ti potrebbe interessare anche...

- ▶ [FREDDO SULLA PELLE: I TRUCCHI E I COSMETICI PER AFFRONTARLO](#)
- ▶ [REMISE EN FORME IN SPA. SEI INDIRIZZI GIUSTI PER RICOMINCIARE DA SÉ](#)
- ▶ [PELLE, È TEMPO DI DETOX](#)

Argomenti

[agenda beauty](#)[cura del corpo](#)[remise en forme](#)

ARTICOLO PRECEDENTE
Sedici nuovi profumi per lui



Nessun commento

Nome

Email*

Commento