

Prova costume. Per chi ha fretta dagli Usa arriva la Criolipolisi, che scioglie il grasso con il freddo e senza pratiche invasive. Per tutti gli altri dieta equilibrata, sport regolare e buone creme



COLLISTAR LINEA UOMO
Tattamento addominali perfetti
Carnitina per rassodare i tessuti cutanei e fitoestratti, tra cui alghe marine e peperoncino rosso, che lavorano in sinergia per contrastare gli accumuli di grasso nella zona addominale (37,30 euro).

«**M**eno cinque chili. È la promessa, da qui alla prova costume. «Per un uomo perdere 4-5 chili non è difficile», spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia medica, medico estetico a Milano e Formia, docente al master di medicina estetica università di Pavia (mariagabrielladirusso.it). «Il grasso nel corpo maschile si localizza per lo più nella zona addominale. Bisogna modificare le abitudini sbagliate predi-

ligendo uno stile di vita sano». Stile di vita che dovrebbe essere mantenuto tutto l'anno. Invece, dopo aver trascorso i mesi invernali alle prese con cene, pranzi e poca attività fisica, l'inizio della primavera porta a scelte avventate. Ci si improvvisa sportivi, sfianandosi con la corsa magari solo nel fine settimana, si fanno drastiche rinunce a tavola. Niente di più sbagliato.

«Bisogna cominciare dall'alimentazione», aggiunge Di Russo: «i pasti devono essere cinque, suddivisi nell'arco della giornata, per determinare un miglior utilizzo dell'energia. Nutrizione e dispendio energetico sono interdipendenti. Il controllo del peso corporeo dipende dall'equilibrio tra l'energia introdotta con gli alimenti e il consumo complessivo dell'organismo. Saltare i pasti è un sacrificio inutile. Non esiste un alimento "completo" che da solo possa soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali e non esiste un alimento "insostituibile" perché ognuno ha determinati pregi

LAB SERIES
Ab rescue body sculpting gel
Ad azione termogenica agisce sulla zona addominale. Con caffeina e creatina dalle proprietà stimolanti, proteine della soia rassodanti, zuccheri naturali che favoriscono l'esfoliazione lasciando la pelle tonica (36 euro).



SOMATOLINE COSMETIC UOMO
Addominali top definition sport
Arricchito con MenDefinitionSport-complex che racchiude un mix di principi attivi tra cui caffè verde, guaranà, cacao, caffeina, alghe marine micronizzate e carnitina che agiscono sugli accumuli adiposi (42 euro in farmacia e parafarmacia).



KILOCAL UOMO
Tattamento snellente ultra tonificante
Con silanolo, bioflavonoidi di arancio e limone, vitamina E e complesso brevettato. Contrasta lo stress ossidativo causato da una non corretta ossigenazione dei tessuti e rimodella la zona addominale (33 euro in farmacia).



CLARINSMEN
Abdo fermeté
Associazione di principi attivi tra cui caffeina, fosfolipidi di girasole e adiposim, aminoacido brevettato da Clarins, che rafforza l'azione dei primi due. Agisce sui grassi in eccesso che si depositano sull'addome. L'estratto di bocoa, o legno di ferro della foresta guyanese, ha effetto rassodante (31,26 euro).

CON IL TABLET TI FACCO PASSARE L'APP(ETITO)

Le più diffuse applicazioni per smart-phone e tablet che possono contribuire a ottenere una vigilata perdita di peso sono sicuramente quelle che permettono di monitorare l'apporto calorico dei vari cibi, bevande e merendine che si assumono durante il giorno, come Calorie Calculator di Humanis Selección y Desarrollo

(0,99 euro, Windows Phone), Calorie Counter di Viaden (gratis, iOS e Android) o iFood Pro di Bellini (0,89 euro, iOS), che incrociano i dati relativi a età, sesso, altezza, peso e attività fisica quotidiana con il database dei singoli

alimenti con lo scopo di determinare il giusto equilibrio calorico per mantenersi in forma. Si spinge più in là Weight Loss di Noom (gratis, Android), che può eventualmente lavorare in modo congiunto anche insieme con altre applicazioni "salutistiche" (come Cardio Trainer) per suggerire programmi personalizzati di controllo del peso





GRANDI MANGIATE

Renato Pozzetto e Carlo Verdone davanti a due enormi piatti di pasta in una scena del film *Sette chili in sette giorni* (1986).

RILASTIL

Liporeducer man

Gel riducente e rimodellante senza parabeni e coloranti. Con estratto di loto, caffeina, carnitina dalle proprietà snellenti e creatina che svolge un'azione rassodante e tonificante (38 euro in farmacia).



nutrizionali. La quantità e qualità degli alimenti necessari per soddisfare il fabbisogno energetico dell'organismo varia con l'età, la stagionalità e l'attività fisica». Perdere peso e mantenere un fisico tonico. Per ottenere risultati soddisfacenti la parola d'ordine è "programmare": dieta, sedute d'allenamento, trattamenti, come massaggi, e prodotti cosmetici specifici per la zona addominale. «Chi ha fretta, o quando l'adiposità localizzata resiste alla dieta e allo sport», suggerisce Marcello Ruspi, responsabile del centro medico Sanpietro di Milano, «può optare con la massima tranquillità per la Criolipolisi (Coolsculpting

by Zeltiq - Usa). Questa metodica, autorizzata dalla Food and Drug Administration e dal nostro ministero della Sanità, non è invasiva e prevede l'uso di manipoli che, applicati sulla zona da trattare, raffreddano il grasso fino a 4 gradi. Il grasso così raffreddato viene eliminato tramite il sistema linfatico, senza determinare alterazioni nel fisico. A fine procedura si può tranquillamente tornare alle proprie attività quotidiane. Non è richiesta anestesia e non presenta effetti collaterali».

Giancarla Ghisi

annotando su diagrammi gli alimenti dei propri pasti e offrendo inoltre un adeguato promemoria per le diverse tipologie di esercizi fisici; con app come *iDieta di Guzzetti* (0,89 euro, iOS) e *Dieta Facile di Rinaldi* (1,49 euro, Windows Phone) è invece possibile scegliere all'interno di un ampio archivio di diete il programma

ideale per scoprire i "trucchi per dimagrire in sicurezza", tenendo conto del ciclo delle stagioni o delle intolleranze alimentari, modificando ricette "ad personam" e immettendo periodicamente il proprio peso per ottenere un grafico utile a verificare i progressi verso l'obiettivo prefissato.

Andrea Milanese

di Cristina Milanese



EFFETTI SPECIALI

La signora che ne fa di tutti i colori

È vero che le tendenze le detta la moda, ma anche il beauty fa la sua parte. Passeggiando per New York, soprattutto durante la fashion week, può capitare di imbattersi (una delle sue mete preferite è l'Highline nel Meatpacking District) in una bella signora di nome Essie Weingarten (foto sotto). Lei è la regina degli smalti, la fondatrice (nel 1981) di Essie Cosmetics. Da vera imprenditrice, curiosa di tutto quello che riguarda moda, design e bellezza, si accorge che mancano innovazioni nei prodotti dedicati alla cura delle unghie e decide così di sviluppare la sua collezione di smalti: «Le mani sono un vero e proprio indicatore di quello che vuoi essere», afferma Essie. E la creatività prende il largo. La prima collezione nasce con 12 favolosi smalti colorati dai nomi spiritosi. Oggi, dopo 30 anni, le nuance sono più di trecento e si trovano in 101 Paesi. Nel 2010 Essie è entrata a far parte della grande famiglia L'Oréal.



I riconoscimenti non mancano, il più prestigioso è l'Achiever Award dalla Cosmetic Executive Women, un'organizzazione con sede negli Usa che premia le donne che hanno avuto un grande impatto nell'industria del beauty. Il colore è il punto di partenza di tanto successo e Miss Essie lo descrive così: «Vedi il mondo con colori sgargianti, vividi: alcuni mi ricordano emozioni, sentimenti, esperienze, mentre altri mi portano alla mente luoghi e persone. Che mi trovi in un safari immersa nella savana o a casa mia a New York, tutto ciò che mi circonda è un mondo favolosamente colorato». Anche la scelta del nome dei suoi smalti è speciale: *China doll*, *Too too hot*, *Russian roulette*, *Buy me a cameo*, solo per citarne alcuni. Inutile dire che le celebrity vanno pazze per le unghie vestite Essie e dichiarano senza tentennamenti di esserne dipendenti. La lista delle star è davvero lunghissima, dalla A alla Z e comprende teste coronate: la regina Elisabetta II, Catherine Middleton, la Duchessa di Cambridge, Julia Roberts, Angelina Jolie, Rihanna, Lady Gaga e Scarlett Johansson. Per citarle tutte occorrerebbe però un'intera pagina di Sette!

© RIPRODUZIONE RISERVATA