

GRAZIA

€ 1,50
MONDADORI
settimanale
n. 23 6/6/2011



QUESTA SETTIMANA

Bice Curiger
Delphine Depardieu
Paul Belmondo

Vittorio Sgarbi:

Il mio flop ha avuto un grande successo»

Isabella Ragonese:

Ho lavorato con Zingaretti e Ligabue: difficile scegliere!»

Philippe Lucas,

il "vichingo" che farà (stra)vincere Federica Pellegrini

Brad Pitt: «Sean Penn è la ragione per cui ho iniziato a recitare»

Jessica Chastain:

«Che emozione essere la moglie di Brad Pitt»

Paola Concia

in redazione con noi
Io non mi do per vinta»

SPECIALE

Gioielli

369 idee
per un'estate
preziosa





Corpo A CORPO



La prova costume non può (più) attendere. L'imperativo cosmetico per fare "bella figura"? Concentrarsi sugli obiettivi, snellendo e rassodando dove occorre. Con l'aiuto di formule ad alto contenuto tecnico e naturale. Per ogni zona e budget. Più qualche idea extra

DI LAURA BELLI, STILL LIFE LUCA DONATO STUDIO

PER PELLI SENSIBILI E PRIME ESPOSIZIONI AL SOLE: BIONIKE DEFENCE SUN 50+
CREMA SFRUTTA L'INNOVATIVO RAKSAA COMPLEX PER PREVENIRE
I DANNI AL DNA CELLULARE E STIMOLARE LE DIFESE NATURALI (IN FARMACIA).



Training fisico & mentale

ESSERE MOTIVATE È FONDAMENTALE SIA PER INIZIARE SIA PER PORTARE AVANTI UN PROGRAMMA DI REMISE EN FORME. SOPRATTUTTO QUANDO RICHIEDE UN COINVOLGIMENTO ATTIVO, COME NEL CASO DEL FITNESS. LA NOVITÀ? UNA MUSICA SCIENTIFICAMENTE STUDIATA PER ACCOMPAGNARE OGNI FASE DELL'ALLENAMENTO + UN "COACH" VIRTUALE IN CUFFIA: NEL CD ROCK RUN ROLL DI D&N (€ 29,90). TRE ALLENAMENTI DI DORSI SETTIMANALI, INDICATI ANCHE PER RUNNER ALLE PRIME ARMI E "DIGIUNI" DALLO SPORT.

Letture a tema

SI INTITOLA CELLULITE STOP IL LIBRO SCRITTO A QUATTRO MANI DA UN NOTO ENDOCRINOLOGO ESTETICO E UNA GIORNALISTA SCIENTIFICA PER FARE CHIAREZZA SULL'ODIATO INESTETISMO. PARTICOLARE ATTENZIONE È RIVOLTA SIA ALL'ALIMENTAZIONE,

CON UN'ESCLUSIVA DIETA "CRONOMETABOLICA" SIA ALL'ESERCIZIO FISICO, PILASTRO DELL'OSSIGENAZIONE DEI TESSUTI. CONTESTI DI VALUTAZIONE INCLUSO PER CAPIRE SE LA NOSTRA È "VERA" CELLULITE O "SOLO" GRASSO. DI ANTONIO STAMEGNA E JOHANNA ROSSI MASON ED. IZIRONE, € 12.

Più "conveniente" di così...

UNA LEZIONE "GYM & SLIM", PER LAVORARE SUI PUNTI CRITICI. UNA DI DANZA (DA SCEGLIERE TRA QUELLE IN PROGRAMMA), PER DIVERTIRSI E ALZARE IL METABOLISMO. PIÙ UNA SEDUTA ONE-TO-ONE CON IL PERSONAL TRAINER, PER STUDIARE UN ALLENAMENTO SU MISURA. LA PRIMA SETTIMANA È GRATUITA, POI SI CONTINUA A UN PREZZO SUPER-RIDOTTO: TRE LEZIONI ALLA SETTIMANA (€ 2 AL GIORNO) PER TRE MESI. È LA SPECIALE PROMOZIONE ESTIVA LANCIATA DAI CENTRI AMERICAN CONTOURELLA (PER INFO: WWW.CONTOURELLA.IT).



SODO E LIFTATO: PER UN LATO B DA SPIAGGIA, IAZIONE DELLA CREMA VA SOSTENUTA CON SOUAT (PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA, COME SEDENDOSI SU UNA SEDIA). OGNI GIORNO TRE SERIE DA VENTI RIPETIZIONI.

S.o.s. zone critiche

Da sinistra. Dormire o lavorare sul punto vita? Dilemma risolto con Collistar Trattamento intensivo pancia e fianchi Notte: formula che sfrutta i bioritmi dei tessuti cutanei per snellire e rimodellare "in notturna", grazie a cellule staminali di echinacea, estratto d'alga corallina, peperoncino rosso e mentolo (€ 35,50). Di "supporto" immediato, invece, Dermophysiologie Seno 3D Crema rassodante seno è un'emulsione a cristalli liquidi con effetto tensore immediato (€ 58, in istituto). Applicata sul décolleté dopo la doccia, migliora l'elasticità dei tessuti combinando acido ialuronico, aminoacidi, olio di ribes nero e burro di karité. Di pronto sostegno anche Pupa AEF Modellante interno coscia e ginocchia (€ 41), che ne ridisegna il profilo con un'azione rassodante intensiva. Subito, crea un film elastico tensore, mentre nel tempo li ricompatta grazie a un mix di Laminopeptide più un attivatore di energia cellulare, che aiuta a diminuire l'accumulo di nuova massa grassa.



Foto ALEX SARGISON/WOLPE; stil. IRE LUCA DONATO STUDIO