

BELLEZZA

Obiettivo décolleté. Senza chirurgia

Le nuove tecniche estetiche, i consigli alimentari e gli esercizi per mantenere il seno tonico

Tre italiane su quattro pensano che il loro fascino dipenda dalla forma del seno, e una su due, dopo la maternità, sarebbe disposta a sottoporsi a un «ritocchino» pur di riavere il décolleté di prima. I dati sono tratti da un'indagine per *Cuore di mamma, corpo di donna*, una campagna per informare le donne sull'importanza dell'allattamento al seno. Ma il tono del décolleté si può mantenere anche solo con trattamenti estetici e semplici esercizi. Ecco quali.



Alternate acqua calda e fredda: i tessuti rimarranno elastici.

IMPULSI ELETTRICI

«L'ultima novità di medicina estetica per ringiovanire il seno è l'elettroporazione», spiega Dvora Ancona, chirurgo estetico a Milano, tra i medici che eseguono il trattamento. «Si fa scorrere sulla pelle un manipo-
lo che crea leggeri impulsi elettrici e fa penetrare nella cute sostanze farmacologiche o cosmetiche scelte dallo specialista in base alle esigenze

individuali. Il trattamento è indolore e fa contrarre i tessuti, tonificandoli». Risultati con 6-8 sedute (1-2 a settimana) al costo di 150 € ciascuna (info: www.dvora.it).

Un'altra innovazione è AuraLight, un macchinario che emette due particolari lunghezze d'onda prodotte da LED e riattiva l'attività delle cellule sulla superficie

cutanea e in profondità. I risultati sono visibili già dal primo trattamento, ma è opportuno sottoporsi a un ciclo di 8/10 sedute, da scaglionare in altrettante settimane (info: www.mec-tronicmedicale.it; tel. 035-65.60.80).

IN PRATICA

Ecco qualche consiglio della specialista per mantenere il seno tonico. «Evitate sbalzi di peso: dimagrire velocemente rovina il tono dei tessuti. Carne, pesce e uova, ricchi di proteine, hanno un effetto tonificante sul décolleté. Sotto la doccia, alternate acqua calda e fredda. Stringete tra le mani delle palline di gomma per qualche minuto; oppure, tenete un elastico tra le mani, portate le braccia tese in avanti, all'altezza delle spalle, tendete l'elastico e portate i gomiti indietro fino ad avere le mani all'altezza delle spalle, per tonificare i muscoli laterali dei pettorali».

SOLO CON "OGGI"

Microfibra per il bagno



Dite addio agli accappatoi e ai teli di spugna ingombranti. Per asciugarvi velocemente dopo la doccia o dopo una nuotata in piscina, e occupare il minimo spazio, potete scegliere la microfibra. ● Oggi vi propone il set Everywhere (per lei e per lui): maxi telo, accappatoio, turbante e set viso, in morbido e leggerissimo tessuto in microfibra. ● Il primo appuntamento è con il maxi telo (80x130 cm): lo trovate in edicola la prossima settimana, con Oggi, a 9,90 euro in più.



scelti per voi

Volumizzanti e integratori

1. Azione rassodante intensiva: Crema seno elasticizzante tonificante di Bottega Verde (100 ml; € 19,99).
2. Favorisce l'accumulo di lipidi nelle cellule adipose: Volumizzante Seno Azione Rapida di Pupa (€ 47).
3. Effetto tensore: Defence Body Crema Rassodante Seno di Bionike (in farmacia; 100 ml; € 25,50).
4. Emolliente: Trattamento Seno Volumizzante Effetto Push-Up di Deborah Bioetec (14 €).
5. Integratore alimentare con estratti vegetali: Push-up Seno (in profumeria; € 24).

