

**dolenti note** Bikini blues è la depressione dopo un esame allo specchio in mise da spiaggia. Evitiamola: abbiamo mappato le criticità e individuato le risposte

# Prova costume

MONICA MARELLI

**D**iciamoci la verità: la prova costume ai tempi di internet ha i suoi vantaggi. Se davanti allo specchio, infatti, possiamo provare un imbarazzo che sconfina nella tristezza (tanto che gli psicologi australiani hanno coniato il termine bikini blues, cioè depressione da bikini), magari davanti al computer possiamo ritrovare un po' di fiducia. Ormai sono numerosi i siti che propongono foto di celebrities in costume da bagno dove le curve statuarie da passerella sono solo un ricordo: smagliature, celluliti, pancette prominenti e rossori impertinenti attraggono la nostra attenzione. Assistiamo così a una Mariah Carey in costume nero con una profonda scollatura a V che proprio non dona al suo fisico importante, mentre Lady Gaga ispira tenerezza per il suo costumino verde acqua e i codini biondi: «Voglio che i miei fan mi vedano come sono davvero», ha dichiarato a commento dell'immagine. Non mancano gli uomini: al limite di un film dell'orrore il mankin di diffuso da Borat e ripreso dal musicista americano John Mayer lanciato dalle pagine virtuali di *therichest.com*. E noi che non saremo paparazzati? Andare a comprare un nuovo costume da bagno per inaugurare la bella stagione sarà l'opportunità per prendersi cura di noi, soprattutto per le donne, sempre più critiche nei propri confronti, come consiglia Elena Colombo, style coach: «Acquistare un nuovo costume quando si è in uno stato d'animo positivo e recarsi in negozio con il make-up fresco e i capelli in ordine. Attenzione alle luci dei camerini: sono inclementi, effettuare la prova quando si ha la pelle già con un filo di abbronzatura e con la ceretta impeccabile. E ricordare che il proprio corpo è pieno di risorse e punti di forza: basta cercarli e valorizzarli con la scelta di un costume adatto alle caratteristiche fisiche e stilistiche. E cogliere l'occasione per migliorare ciò che non entusiasma attraverso lo sport, l'alimentazione sana e qualche trattamento estetico con i cosmetici giusti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## problemi di lui

### 1 Caduta in ritardo

L'effetto aggressivo degli Uv si vedrà in autunno, quando i capelli tenderanno a cadere più facilmente. Per prevenire: cappellino e uno spray protettivo specifico

### 2 Shaving totale

La testa rasata ha bisogno di cure speciali: Spf alto per proteggerla dal sole e detergenza con shampoo delicato per liberarla dalle impurità

### 3 Viso da proteggere

Le ghiandole sebacee maschili sono più grandi e al sole aumenta la produzione dell'untuosità. Per mantenere il viso fresco e protetto, si a un trattamento idratante, leggero e con protezione solare

### 4 Torace scarso

È il nemico principale della prova costume: si agli esercizi per i pettorali tipo panca + manubri in palestra o a casa con due bottiglie d'acqua da due litri come pesi

### 5 Girovita appesantito

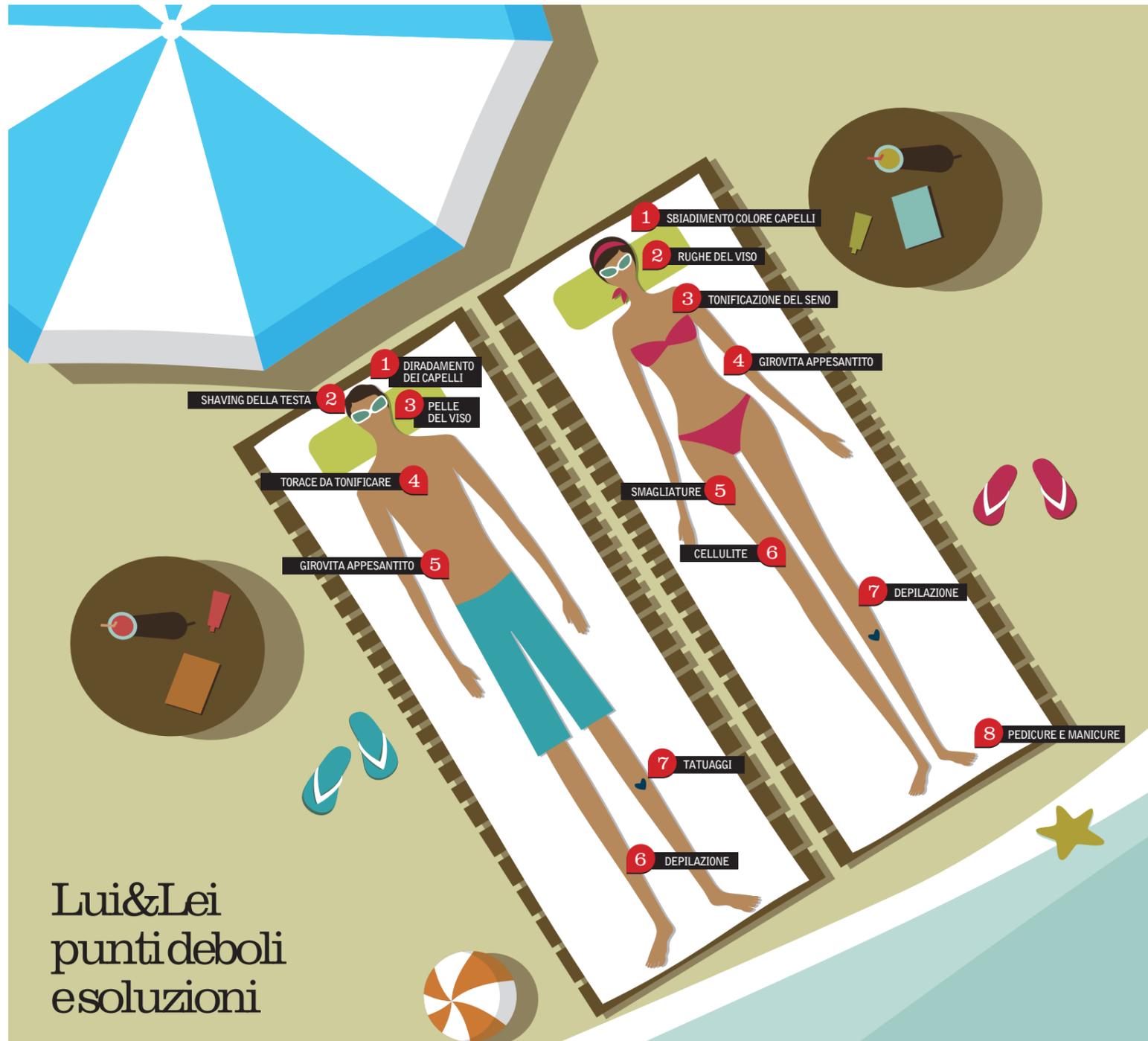
Le maniglie dell'amore sono tipici punti di accumulo: per combatterle si alla buona alimentazione, all'esercizio fisico e a un costume tattico tipo boxer corto, colorato e non aderente

### 6 Depilazione

Che sia il petto per estetico o le gambe per sport, è importante farla 24 ore prima per non esporre eventuali micro-tagli della pelle al sole o alla sabbia

### 7 Tatuaggi

I pigmenti sbiadiscono sotto l'azione degli Uv: per proteggerli e mantenerli brillanti più a lungo, usare sempre una protezione altissima con fattori idratanti



## Lui&Lei punti deboli e soluzioni

## per la donna



**ALT, CELLULITE**  
Cell Contour Crema Cellulite 3D di Dibi Milano contiene estratto di ginseng delle Ande, in tutti i DibiCenter (300 ml, 69 euro)



**LIFT AI FIANCHI**  
Belly Lift di Jeanne Piaubert è una crema-gel per rimodellare pancia e fianchi, con caffeina che drena e idrata (100 ml, 55 euro)



**INALTOICUORI**  
Di Pupa Milano, Volumizzante Rassodante Seno con azione lipo-riempitiva e vitamina E. Per un décolleté da esibire in estate (150 ml, 43,50 euro)



**TERREAMICHE**  
Di Bionike, Defence Body Fango alle 3 argille riduce gli inestetismi della cellulite ed è adatto anche alle pelli più sensibili (500 ml, 38,50 euro)



**VIAL'ACQUA**  
Cellu-Trap Fango in crema drenante aiuta a rimodellare la silhouette, di Diego Dalla Palma (200 ml, 49,90 euro)



**SULVELLUTO**  
Skin Fitness Instant Smoothing & Moisturizing Body Treatment di Biotherm (200 ml, 39,90 euro)



**NOTOSSINE**  
Restituisce tonicità alla pelle e aiuta a eliminare le tossine la Crema Corpo Terma Cell, con acqua delle Terme di Castrocaro (200 ml, 31 euro)

## per l'uomo



**PELOESTINTO**  
Crema depilatoria speciale uomo di Bioetyc agisce in pochi minuti e lascia la pelle morbida (200 ml, 8,50 euro)

## problemi di lei

### 1 Occhio al colore

I capelli, aggrediti dai raggi Uv, vanno protetti con spray leggeri non unti, perché il colore non si opacizzi

### 2 Viso da proteggere

Il sole accentua rughe e macchie e le pelli sensibili devono evitare gli eritemi. Un Spf alto può aiutare

### 3 Seno tonico

Non solo protezione contro gli Uv per il seno, ma anche ingredienti per tonificare e proteggere le proteine di sostegno, come collagene ed elastina

### 4 Punto vita

Cibi sgonfianti ricchi di acqua e trattamenti snellenti specifici per ridisegnare e rassodare il girovita

### 5 Smagliature

Questi segni sono cicatrici: al sole diventano più bianchi perché la pelle non produce melanina. Quindi vanno idratate e protette con un alto Spf

### 6 Cellulite

Colpisce 9 donne su 10: si può attenuare con alimentazione sana, esercizi tonificanti e trattamenti affinati da seguire per almeno un mese

### 7 Depilazione

Calore, sudore e raggi Uv possono infiammare la pelle depilata: meglio agire 24 ore prima dell'esposizione e idratare a fondo

### 8 Unghie

No alle ricostruzioni e decorazioni, ma aria e luce per unghie forti e crema idratante con Spf per le mani



**BUONIMODELLI**  
Liporeducer Man di Rilastil è un gel che stimola l'idrolisi dei trigliceridi, grazie a ingredienti come caffeina e creatina (200 ml, 40 euro, in farmacia)



**ABDOSTICK**  
Lo stick Sos Addominali perfetti Uomo di Collistar contiene attivi che accendono la lipolisi ed è ad assorbimento immediato (75 ml, 31 euro)



**FIORDIPELLE**  
Di Lierac Homme, Gel-creme energizzanti anti-fatigue, non grasso, rende la pelle rinvigorita, più resistente allo stress e ben idratata (50 ml, 31,50 euro, in farmacia)