

IL MENSILE CHE TI RENDI BELLA LA VITA

**D**ONNA  
MODERNA

# INFORMA

## SOLUZIONI DA STAR

- *Se sei in sovrappeso per via degli ormoni... segui la dieta di Katie Holmes*
- *Se hai una vita troppo frenetica... copia il menu di Simona Ventura*
- *Se in estate hai preso una taglia... mangia crudo come Emmanuelle Béart*

**TI GUARDI  
ALLO SPECCHIO E  
DICI: «DOVREI  
FARE QUALCOSA?»**

## LA PALESTRA TI CHIAMA

### SOTTO SOTTO

Devi scolpire le gambe per star bene con i nuovi fuseaux  
(facile: ruba il look a Paris Hilton)

*Eva Longoria, 31 anni,  
1 metro e 57 di sensualità,  
si carica con motocross  
e kickboxing,  
si scarica con lo yoga.  
Si allena con il  
personal trainer almeno  
5 volte la settimana*

**PELLE, CAPELLI, LABBRA E DÉCOLLETÉ 10 MINUTI E SEI SEXY**

### GHIACCIO BOLLENTE

Analizziamo (e copiamo)  
le armi di seduzione  
di Gwyneth Paltrow

# INFORMA

il mensile che ti fa bella la vita

settembre 2006



33

I trucchi  
di Beyoncé  
per sedurre



46

8 km al  
giorno per  
Calista



69

Emmanuelle Béart  
ha scoperto  
i segreti del cibo  
crudo

## 16 storia di copertina Eva Longoria: né casalinga, né disperata

Eva Longoria per L'Oréal.

Foto Hamid Bechiri/H&K/Grazia Neri

- 11 vignetta
- 13 dove posso trovare
- 19 hai 15 minuti?
- 149 corsi
- 155 indirizzi
- 161 oroscopo
- 162 autoritratto. La manager con la passione per il volo acrobatico

### Bellezza

- 25 **Lindsay Lohan** Rossa, bionda, a Venezia nera
- 26 **Occhio alle gambe** Il ritorno dei fuseaux
- 29 **Senza rughe** A 50 anni puoi avere la pelle come a 50
- 33 **Viso, capelli, décolleté** Le mosse giuste per essere sexy in 10 minuti
- 37 **Nel beauty di...** Christina Aguilera c'è il nécessaire per il trucco anni Trenta
- 39 **Come funziona** Le novità che piacciono a tutti
- 40 **Chiedici** L'esperto d'immagine Diego Dalla Palma ti risponde

### Fitness

- 45 **Gavin, Kevin, Jake** Chi tra Rosedale, Bacon e Gyllenhaal ha il petto più prestante del reame?
- 46 **Allenati con...** Calista Flockart: corre per stare in forma e dimostra 10 anni di meno
- 48 **Jill Cooper** In anteprima la nostra esperta di fitness ci presenta 5 nuovi cd sui balli fatti per scolpire il fisico
- 50 **Copia il gesto** Gli esercizi in coppia tonificano di più. Parola di Alena Seredova.
- 52 **Ama il mio sport** La passione per il basket della campionessa Laura Macchi
- 55 **Come funziona** Le novità per le più sportive
- 56 **Chiedici** Jill Cooper ti risponde

### diet

- 61 **Mariah Carey** In poco tempo ha perso 8 chili, grazie ai cibi viola
- 62 **Bikini... vuoti** Nè sexy, né belle, solo troppo magre
- 65 **Katie Holmes** Il menu post partum che ha fatto ritornare in forma la moglie di Tom Cruise
- 67 **4 diete antistress** Scopri quella che fa per te in base ai tuoi ritmi di vita
- 69 **A qualcuna piace crudo** Perdi subito una taglia mangiando insalatone e carpacci
- 73 **Come funziona** Le novità per la tua linea
- 74 **Chiedici** L'esperta di alimentazione Evelina Flachi ti risponde

## Pattini e balli latini per le gambe e i glutei

**D**opo aver modellato la parte superiore del corpo non potete tralasciare quella inferiore. Oltretutto, sono proprio i nuovi esercizi che tonificano gambe e glutei i più divertenti in assoluto.

### Per evitare la cellulite

Uno psicologo americano ha detto che Jennifer Aniston ha le gambe "tecnicamente" più belle del mondo. Il motivo? Sono lunghe, hanno una pelle liscia e calciano con disinvolture anche i tacchi più impegnativi. Ma soprattutto, sono muscolose. Forza allora, concentrate su questa parte del corpo i vostri sforzi più intensi.

### Dimmi dove vai

La scelta della palestra è fondamentale. Quindi, prima di iscrivervi, andate a fare un sopralluogo. Gli aspetti da valutare sono: 1) l'igiene degli spogliatoi e delle sale. 2) la qualità e il numero dei servizi offerti: più sono e meno c'è il pericolo di annoiarsi 3) le persone che la frequentano: una compagnia simpatica può essere un ottimo incentivo ad allenarsi. 4) La posizione: il consiglio è di non sceglierla lontana più di 20 minuti da casa. 5) Gli attrezzi: potrebbero essere un po' usurati (a fianco, la nuova pedana vibrante Vibrotech, 416 euro).



● **Bosu** È una semisfera in gomma che ha sostituito il vecchio step, creando un nuovo modo di tonificarsi. Già, perché anche se le coreografie coinvolgono un po' tutto il corpo, il gesto base resta salire e scendere da questa superficie instabile. Un movimento che costringe tutti i muscoli delle gambe, compresi quelli più profondi, a un lavoro continuo per dare stabilità a ogni appoggio. In questo modo, non solo vi rassodate, ma migliorate l'equilibrio. **Quanto dura un allenamento** 15-30 minuti. **È adatto per chi...** Vuole qualcosa di "esplosivo". Gli allenamenti col bosu sono molto, molto energici.

● **Blading** È la simulazione del movimento base della pattinata: si effettua posizionando speciali dischi sotto le scarpe. Per tonificare soprattutto la parte esterna delle cosce.

**Quanto dura un allenamento** 15-30 minuti.

**È adatto per chi...** È affascinata dagli sport come il pattinaggio sul ghiaccio, ma non vuole rischiare infortuni.

● **Tango argentino** Il famoso ballo dalle accademie si trasferisce alle palestre. Ed è l'ideale per la parte che va dal bacino fino ai piedi. Ogni passo è un intreccio di gambe che ruotano, s'inseguono e si esibiscono in lenti affondi. In pratica, il tango ripete tutti i gesti che i preparatori atletici consigliano per avere cosce e polpacci forti.

**Quanto dura un allenamento** 1 ora.

**È adatto per chi...** Ha una passione sfrenata per le danze sudamericane ma vuole rassodarsi in soli tre mesi.

### Per modellarsi "proprio lì"

Ora che il fondoschiena taglia 40 non è in più in cima alla hit parade dei modelli da inseguire a tutti i costi, per rimmetterlo in sesto può bastare uno di questi nuovi corsi.

● **Macumba** È un mix di balli latini, che ruba le mosse a salsa, merengue e cha cha cha. Fa innalzare le pulsazioni del cuore quanto basta per spingere l'organismo a bruciare gli accumuli di grasso che si formano sopra i glutei.

**Quanto dura un allenamento** 1 ora.

**È adatto per chi...** Non ama molto la palestra. Perché è più importante la componente del ballo che quella fisica.

● **Wave** una nuova attrezzatura che unisce il movimento della pedalata, dello stepper e della spinta con i pattini. Se funziona? Basta sapere che è stata ribattezzata la macchina dall'effetto push up per i glutei.

**Quanto dura un allenamento** 20 minuti.

**È adatto per chi...** Vuole ottenere dei benefici in breve tempo. Però serve una grande determinazione: perché non essendo un corso di gruppo, ma un macchinario su cui vi dovete esercitare da sole, non c'è nessuno che vi controlla o vi sprona a non mollare.

● **Multiboard** È simile al Bosu, ma ha due elastici che terminano con due maniglie da incastrare facilmente sotto i piedi. Grazie a questa caratteristica, i trainer hanno creato speciali sequenze che uniscono il saliscendi dello step con gli esercizi di tonificazione con gli elastici.

**Quanto dura un allenamento** 25-40 minuti

**È adatto per chi...** Non ha la costanza nel proprio dna, perché un allenamento ogni dieci giorni può essere sufficiente a conservare glutei sodi e ben definiti.