



CLAUDIA SCHIFFER: CAPELLI FOLTI E LISCI

Soluzioni last minute

Dieta, fitness e infrarossi.

*Ecco i consigli di un esperto
per recuperare la forma perfetta
prima del mare. Anche con
l'aiuto dei cosmetici giusti*

Di Erika Riggi

L'inizio delle vacanze segna la fine dei sensi di colpa. E se per i buoni propositi, le diete meditate e i programmi di allenamento a lungo termine non c'è più tempo, «per le soluzioni last minute invece sì». Lo garantisce **Nicola Sorrentino**, che si è guadagnato l'appellativo di dietologo dei vip per aver riportato in carreggiata un parterre di celebrità, da Laura Pausini a Emilio Fede, da Mariuccia Mandelli al ministro Calderoli. «Anche all'ultimo minuto», un cocktail concentrato di rimedi d'urto può cambiare il corso della prova costume.

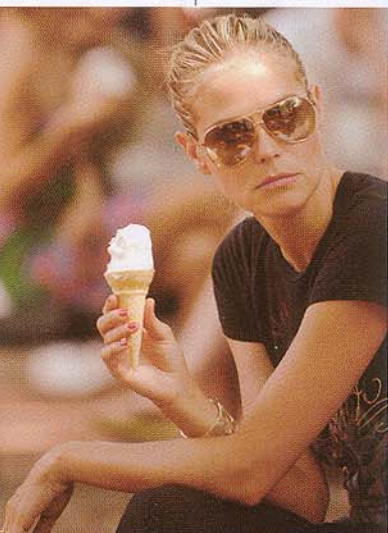
A cominciare dalla dieta. «Un giro d'olio sulla caprese è l'attentato alla linea più facile da commettere: equivale a più di due piatti di pasta». Eliminare i grassi e ridurre le proteine animali è una misura nutrizionalmente squilibrata, «indicata per tre giorni, non di più. Ideale è mangiare yogurt, spremute di



**NICOLA
SORRENTINO**

Medico, dietologo ed esperto di bellezza, è docente di Igiene nutrizionale e Crenoterapia presso la scuola di specializzazione di Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia.

1. Gambe leggere: Yves Rocher Spa Vegetal S.O.S Fraîcheur (€ 13).
2. Corpo tonico: Rilastil Intensive Crema Rassodante (€ 42, in farmacia).
3. Più sode in un soffio: Avon Solutions Spray Instant Tone (€ 25).
4. Drena e riduce i cuscinetti Gerard's Snelling (€ 38, in istituto).
5. Elimina le tossine: Matis Masque Cellu-Minceur Reponse Corps (€ 40, in istituto).
6. Purifica e rinnova la pelle: J & E Atkinsons I Coloniali Esfoliante Corpo Rigenerante (€ 23).
7. Rende elastica: Nivea Body Latte Idratante Rassodante Coenzima Q10 Plus (€ 6,30).



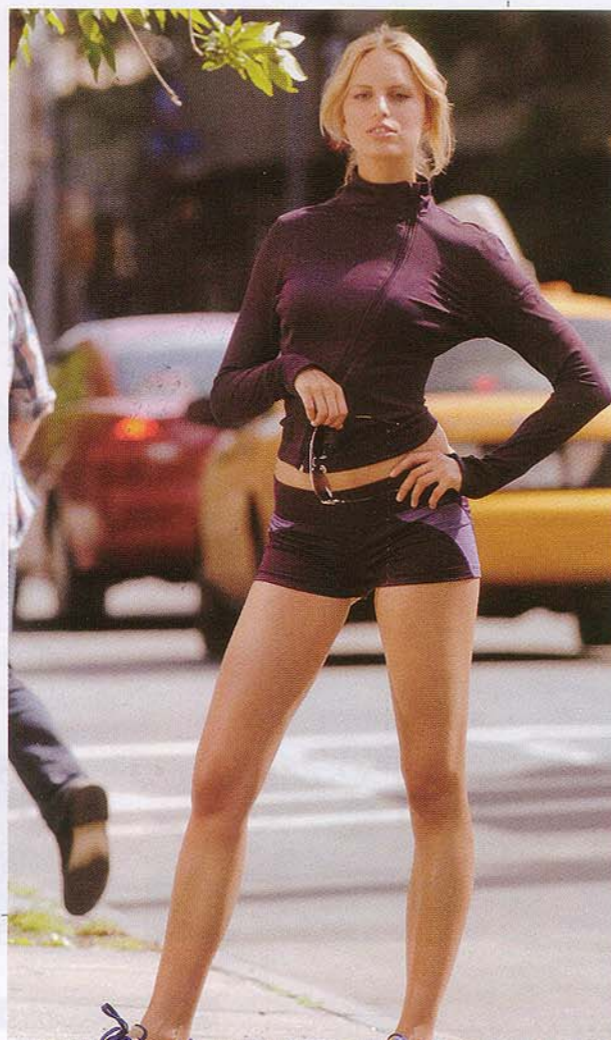
HEIDI KLUM: SÌ AI GELATI, MA DI FRUTTA

agrumi e verdura di stagione condita con aceto balsamico, salsa di soia e spezie. E a cena concedersi 80 grammi di pasta con sugo di verdure». In spiaggia, un gelato alla frutta sarà un peccato veniale.

Per ridurre ritenzione idrica e gonfiori può essere utile tutte le sere una tisana «a base di centella asiatica, ippocastano e rusco», consiglia Sorrentino. «Per un'azione antiossidante, integratori di tè verde e bioflavonoidi: come le capsule, con estratti di semi di uva rossa e corteccia di pino marittimo».

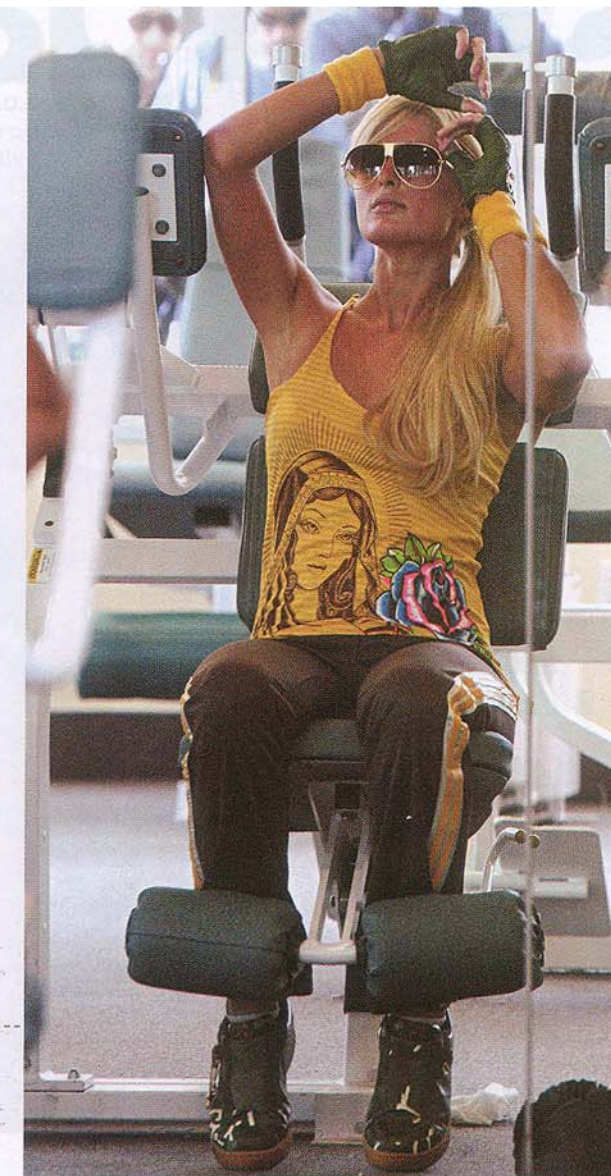
Capitolo fitness? Il suggerimento di Sorrentino è la PowerPlate (www.power-plate.us): «Dieci minuti sulla pedana vibrante equivalgono a un'ora di ginnastica». Notevoli anche i benefici sul cuore e la circolazione, «ma va usata sempre con un personal trainer al fianco. Non farlo è come sbagliare un'ora di esercizi in sala attrezzi: grave».

KAROLINA KURKOVA: SPORT & GAMBE SNELLE



Il fronte trattamenti dell'ultim'ora è presidiato dalla luce infrarossa del Led 880 nanometri: «Benefici fin dalla prima seduta nel trattamento delle rughe e della cellulite», assicura Sorrentino. La pelle si ossigena, la massa grassa diminuisce e quella muscolare aumenta». Mentre, fra i massaggi manuali, «è imbattibile il linfodrenaggio». Da accompagnare con cure di bellezza a misura di pelle, anche fai-da-te: come «un peeling non aggressivo a base di crusca e miele».

Vitamine e yogurt anche sui capelli. Per prepararli alla passerella sulla battigia, ecco i suggerimenti della hairstylist Grace Pace, consulente di Sorrentino: «evitare tinte a ossigeno prima dell'esposizione al sole e idratare la cute con impacchi di vitamine e yogurt. Per uno schermo protettivo, chiedere al parrucchiere un trattamento a base di silicone».



PARIS HILTON: MUSCOLI D'ACCIAIO



MISCHA BARTON: SUCCHI SPEZZA-FAME

1. Rinforzano i capillari e migliorano la circolazione: perle vegetali Dr. Taffi Capillar Stop (€ 13, in erboristeria).
2. Rimodella la silhouette in un mese: Somatoline Cosmetic Gel Snellente Total Body (€ 44, in farmacia).
3. Alleggerisce le gambe pesanti: Gel-Crème Défatigant Elancyl di Galenic (€ 13,20, in farmacia).
4. Nutre i capelli secchi: Blu Orange Spray Riparatore (€ 9,50).
5. Ideale per capelli aridi: Pantene Pro-V Restoratives Time Therapy Maschera Rigenerante (€ 6,89, in farmacia).
6. Per le pelli più sensibili: Bio Nike Defence Body Rassodante (€ 33).
7. Con proteine di mais e tè verde: L'Erbolario Shampoo Ristrutturante (€ 7,50).

