



Posso tonificare i glutei anche quando vado in palestra?



Irene Terrini
personal trainer

Questo semplice workout che tonificare ti permette, se segui un regime alimentare sano, anche di perdere qualche centimetro.

Sulla sedia Mettiti in piedi davanti a una sedia e salire e scendere in maniera alternata: una volta sali con il piede destro e una volta con il piede sinistro. Esegui l'esercizio 10 volte per lato e ripeti per 2 serie con una pausa di 20 secondi tra una serie e l'altra.
Assistito Siediti e rialzati da sedia tenendo le braccia distese e unite davanti a te. Importante! Assicurati che ti sollevi contrai bene i glutei. Esegui 2 serie di 10 ripetizioni ciascuna. Riposa 20 secondi tra una serie e l'altra.

Distenditi a pancia in su, con le gambe piegate e le ginocchia divaricate e le braccia distese lungo i fianchi. Sollevalti dal bacino da terra contraendo forte i glutei, quasi a toccare le ginocchia, poi torna alla posizione di partenza. Esegui 2 serie di 10 ripetizioni ciascuna, con 20 secondi di pausa.



LA MASCHERA MONOUSO

Per avere una pelle subito più liscia e tonica bastano 20 minuti: *Maschera Antirughe Doppio Effetto* di Mascia Brunelli, 14,90 €. shop.masciabrunelli.it

NOVITÀ

Quanto dura il trucco permanente?

Essendo un tatuaggio dura per sempre, anche se la brillantezza e la definizione sono leggermente condizionate da alcuni fattori, come il fototipo: le pelli più chiare tendono a mantenere meglio il colore e per più tempo rispetto ai fototipi scuri. Anche le pelli grasse, a causa del sebo, conservano meno il colore rispetto a quelle secche. Per far sì che il trucco tatuato duri a lungo nella sua integrità, consiglio di proteggere la zona trattata con filtri protettivi Uv elevati, anche in inverno (gli Uva sono attivi in tutte le stagioni e anche in città) e di usare sempre detergenti delicati, meglio se



Valeria Orlando
make up artist

formule in olio. Il trucco semipermanente, invece, ha una durata media di due anni, ma in genere inizia a schiarirsi dopo otto mesi.

