

# COME UNA DIVA

COPIA IL MAKE UP DI COSTANZA CARACCILOLO

## Ecco le strategie per diventare più tonica

**D**esiderate un corpo tonico, come quello di Costanza Caracciolo, ma la vostra linea è "provata" dalle festività? Per ritrovare la forma curate di più l'alimentazione, privilegiando frutta e verdura di stagione e metete in pratica i nostri suggerimenti.

Il piano d'azione consiste nell'attuare una vera e propria strategia globale che vi aiuterà a liberarvi dei chili di troppo in un paio di mesi. La "ricetta" è semplice: camminate almeno mezz'ora al giorno, usate integratori che attenuano il senso di fame e applicate un cosmetico snellente al mattino e alla sera.

Per favorire l'assorbimento, fate uno scrub purificante due volte a settimana. Volete vedere subito i risultati? Vi verranno in aiuto i trattamenti proposti dai centri estetici e medici, come Dermal-Slim2.0 di Dermal Institute Usa 1956, che si avvale degli effetti delle onde ultrasonore ad alta frequenza per colpire il tessuto adiposo senza alterarne nessun altro (sedute da 30 o 50 minuti a partire da 139 euro. Info: 800.266.266). Poi c'è Coolsculpting di LaClinique, che usa il "freddo" per levigare i cuscinetti (800 euro. Info: [www.laclinique.it](http://www.laclinique.it)). ■

### Conquista la forma con gli estratti della natura

1. **Solutions Cellu-Sculpt 3X di Avon Anticellulite** con applicatore per il massaggio (25 €).
2. **Iodase Actisom di Natural Project** Con principi attivi anticellulite che vengono assorbiti in profondità (39 €).
3. **Thalasso Scrub Rimodellante di Geomar** Esfoliante con fitoestratti e sale marino. La presen-

- za di capsico e guaranà assicura l'azione drenante (15,87 €).
4. **Ultra Pep MangiaKal di Bios Line** Compresse a base di proteine ed estratti vegetali, con vitamine B5 e B6: riducono le calorie assunte con la dieta (22,50 €).



### SBARAZZINA

Insieme con Federica Nargi, Costanza Caracciolo (22 anni il 17 gennaio) è la Velina bionda di *Striscia la notizia*, il tg satirico condotto, dal 9 gennaio, da Ezio Greggio e Michelle Hunziker.