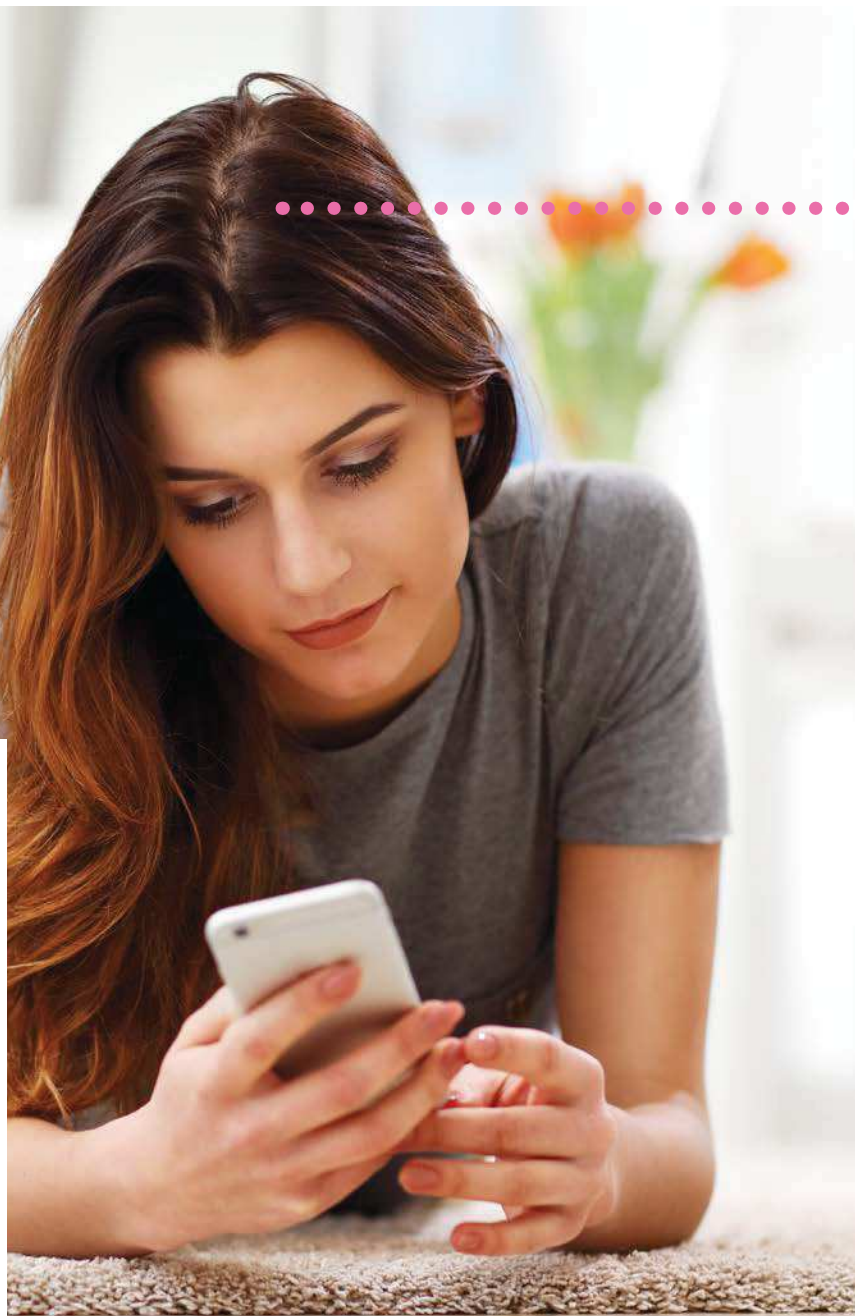




“COMPITI a casa”

Cosa fare per mantenere nel tempo e ottimizzare i risultati ottenuti con i trattamenti in cabina e con l'applicazione degli skincare domiciliari?

di Simona Lovati



Francesca Teresa Di Terlizzi

Il must è consigliare alla cliente di eseguire semplici esercizi per sollecitare i muscoli di collo, décolleté e seno.

La frequenza consigliata? Ogni volta che si ha del tempo a disposizione. “Le regioni che devono essere stimolate sono quella sovra e sotto ioidea, ma anche la zona sovraclaveare e il bordo anteriore del trapezio. Parlando di muscoli, facciamo fare ginnastica al platisma, allo sternocleidomastoideo e ai muscoli scaleni che si intersecano con le cervicali”, spiega **Francesca Teresa Di Terlizzi**, docente di estetica, insegnante di yoga facciale e direttore di Ecole Vraie Femme con base a Brescia.

Queste fasce muscolari, se correttamente “allenate”, sono in grado di aumentare il volume degli strati epidermici, donando turgore alla cute. Non solo. Grazie a un po' di movimento si apporta una maggiore quantità di ossigeno all'ipoderma, un'area molto vascolarizzata. L'effetto è una pelle più tonica e luminosa.

LA GINNASTICA GIUSTA

1

Immaneabili le rotazioni del collo prima a destra e poi a sinistra (è sufficiente disegnare un mezzo cerchio).

2

Dite alla cliente di sorridere orizzontalmente con forza, stirando bene anche il collo. È necessario tenere una contrazione al secondo.

3

Per sollevare il décolleté, la cliente deve posizionare i palmi delle mani davanti allo sterno con i gomiti in orizzontale e spingerli gli uni verso gli altri. Ripetere per 50 volte.

4

Per tonificare collo, ovale del viso e anche il contorno labbra, consiglia alla cliente di mettere gli indici sulla parte alta degli zigomi e di immaginare due punti al centro del labbro superiore e inferiore. “Spiega alla cliente di aprire la bocca disegnando un ampio ovale. Dopodiché, deve fare un sorriso tirando le commessure labiali verso le orecchie. Ripetere 10 volte. Al decimo sorriso, aprire la bocca, staccare al massimo il labbro superiore da quello inferiore aprendo la bocca e mandare la testa leggermente all’indietro. Sono necessarie 10 ripetizioni da 30 secondi ciascuna”, conclude l’esperta.

5

Contro il doppio mento, invece, occorre puntare la lingua sul palato molle (a livello dell’ugola), tenerla in posizione da 10 a 15 secondi e poi si rilascia.