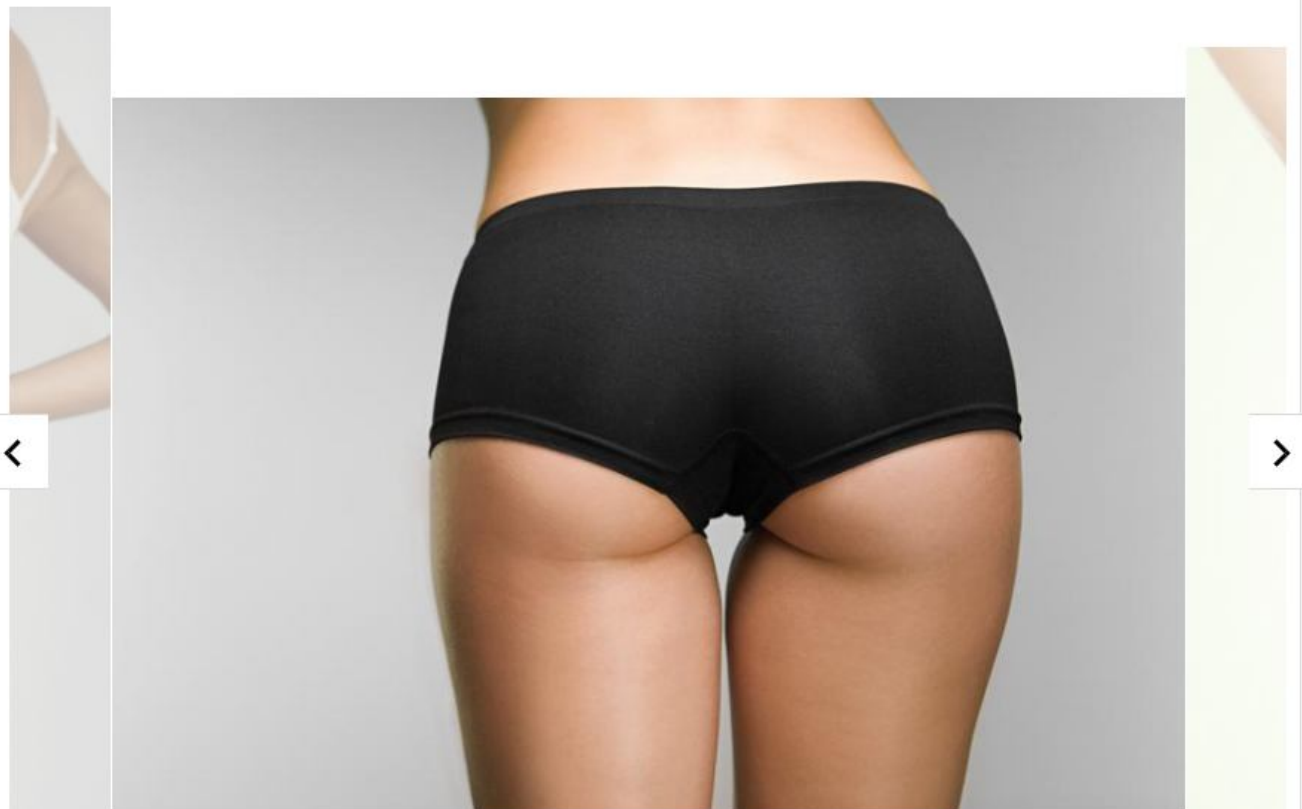




Lato B: i 7 peccati capitali

7 astuzie beauty e trucchi push up per un Lato B da urlo suggeriti dagli esperti intervistati dalla redazione di Elle



È ufficiale: quest'estate il lato B sarà super curvy. Ecco astuzie beauty e trucchi push up. Gli esercizi per un lifting fai da te e i nuovi trattamenti a prova di "belfie" (il selfie del B-side).

1) Un lato B da urlo? Anche con la chirurgia estetica (perché no?!)

Il lato B surclassa il décolleté? A quanto pare sì. Il fenomeno booty da virale diventa reale. E chirurgico. Con un incremento del 30 per cento di interventi per volumizzare il fondoschiena. La tecnica più in voga le vip attente al lato B? «L'infiltrazione con acido ialuronico Macrolane», spiega il medico chirurgo [Sergio Noviello](#). «Rimpolpa i volumi in modo naturale e sicuro, visto che il gel viene gradualmente biodegradato dall'organismo». Bastano 20 minuti per avere glutei alti e sodi, e si può subito tornare alle normali attività. Prezzi tra 1.500 e 3.500 euro. [milanoestetica.it](#).



2) Un lato B da urlo? Senza chirurgia estetica (perché no!!)

Per tutte le donne che temono interventi invasivi, viene in soccorso Lift-Shape System - Radio4 Technology, di Novaestetyc. Radiofrequenza quadripolare dinamica e frazionata, dotata di 4 manipoli, perfetta per rimodellare e liftare il corpo, glutei e lato B in primis. Indolore quanto efficace, con risultati visibili dalla prima seduta, grazie alla nuova tecnologia Vrf (Variable Radio Frequency) che agisce sull'adipe localizzato e definisce i contorni della silhouette. Prezzi da 130 euro a seduta, novaestetyc.it.

3) Un lifting specifico per il Lato B? Esiste

Un fondoschiena a prova di "belfie" (il selfie del lato B) e gravità, ma senza protesi? L'ultima frontiera della medicina estetica è B-up, un lifting senza bisturi con fili di sospensione. Una tecnica più soft, come spiega Raoul Novelli, chirurgo plastico e medico estetico: «Si fa in day-hospital, in anestesia locale, e dura circa 45 minuti. Il tempo di inserire i fili di sospensione per riposizionare i tessuti del gluteo verso l'alto». Prezzi da 3.500 euro. raoulnovelli.it.

4) Un Lato B alla MODa (che MODella)?

Quel che si dice politically correct: che siate curvy o più magroline, questa stagione la parola d'ordine è volume. dopo anni di **guaine slimming effetto sottovuoto** ecco l'ondata push up: **leggings** che sollevano con discrezione il fondoschiena, come la nuova linea con tecnologia modellante emana, di Calzedonia, culotte **Booty Booster**, di Spanx, che con maliziose imbottiture regalano una taglia nei punti giusti. e persino il tubino **Wr.Up** di Freddy, che grazie al jersey stretch e strategiche cuciture, risolve umore e sex appeal.

5) Segreti B(eauty)

Astuzie femminili pensate apposta per il Lato B e trucchi di bellezza che strizzano l'occhio alla moda. Per un lato B da urlo La cosmesi quest'estate si indossa: dal pantaloncino snellente **CosmeticWear**, con rilascio graduale di sostanze anticellulite, che regala un effetto push up, al leggings rassodante e rimodellante di Nivea una vera arma segreta sotto le gonne, o da solo. Basta muoversi per attivare il tessuto cosmetico, ovvero il coenzima Q10 in microcapsule. Per potenziare l'effetto, puntate sul fango alle 3 argille, **Defence Body**, di Bionike.

6) Lato B (b come bere)

L'allenamento prima ancora che in palestra comincia a tavola, anzi con il menu **Active Detox** di 3 giorni. 15 bottiglie di succhi, 3 contenitori di zuppa **Depuravita**: 3 **Nuvola**, 6 **Germoglio**, 3 **Bosco**, 3 **Sole** e 3 **Velvet** da sostituire ai pasti e da assumere negli orari indicati. 200 euro, depuravita.it.

7) Il lato B "del fitness"

Altro che brasiliano. Il fondoschiena più chiacchierato tra le vip è armeno, anzi di **Kim Kardashian**, che a colpi di belfie e training volumizzante ha conquistato uno stuolo di follower. Le più coraggiose possono seguire il programma fitness del suo personal trainer **The Gunnar Challenge**, un workout di 8 settimane da acquistare on line (gunnarchallenge.com) oppure provare con un fai da te, ma su misura, con un coach a domicilio. **Per un Lato B da copertina**. Con il nuovo servizio **Call Me Spa** si può prenotare un personal trainer (ma anche insegnanti di yoga, pilates oltre a massaggi) direttamente a casa, per un allenamento tailor-made apposto per il lato B con specialisti fitness. Qualche consiglio rubato al loro personal **Alessio**? «Sfatiamo la leggenda metropolitana che gli squat ingrossino la gamba; se fatti correttamente sono un valido alleato, combinati ad altri esercizi come leg lift posteriori e kick laterali» (callmespa.com, da 59 euro).

Marta Saladino, 6 Giugno 2015