

NATURAL

style

settimanale marzo 2019 - 2 euro

Margot
Robbie

IO E TOM SIAMO
UNA COPPIA
GREEN

BEAUTY

SENO, GAMBE
GLUTEI
LA FEMISE
EN FORME

DIETA

SCOPRI I CIBI
EMOZIONALI
CHE TI FANNO
DIMAGRIRE

RELAX

VACANZE
BALSAMICHE
TRA MARE
E PINETA

WELLNESS

HAI CURA DI TE
STESSA? È LA TUA
VERA PRIORITÀ

LITIGA CON GARBO
E NON LASCIARE
NULLA IN
SOSPESO

FORTUNA
LA SCIENZA
CI DICE COME
ATTIRARLA

POTENZA
DELL'EROS
ABBANDONATI
A UN CORPO,
UNO SGUARDO,
UN'IDEA

LA SAGGEZZA
DEGLI ANIMALI
COSA CI
INSEGNANO

L'arte fa bene
al cuore e allo spirito

è efficace contro ansia, obesità, Alzheimer. Dieci percorsi nei musei più famosi tra salute e creatività



CONTRASTO

DOPO I 50 RINNOVA IL TUO LOOK

Come scelgo i colori giusti per me? Quali sono gli abiti che mi stanno meglio? E il make up per sembrare più giovane? Trasforma la tua immagine in poche mosse con i consigli di una consulente e riscopriti forte e sicura di te

A 16 anni stai bene con tutto. E se non stai bene... chisseneffrega! A una giovanissima si perdonano make up pesante, leggings aderenti, pancia al vento, cavallo dei pantaloni sulle ginocchia. Ma arriva un momento nella vita in cui non puoi più permetterti di sbagliare, perché non vivi più di rendita. «Anche le più attente possono sentire il bisogno di aggiornare la loro immagine: per adattarsi ai cambiamenti di corpo e viso, migliorarsi, piacersi di più», lo dice Elisa Bonandini, consulente di immagine (con una laurea in architettura ed esperienze in una galleria d'arte), docente di personal branding e autrice del libro *Smart Beauty. Ridisegna la tua immagine* (vedi box a pag. 61). Azzeccare il look, tutti i giorni e senza svenarsi, si può: conoscendo meglio se stesse, evidenziando le proprie caratteristiche – guai a chiamarle difetti! – e imparando così a non farsi condizionare (troppo) dalla moda, dai consigli (interessati) di una commessa, dalla tentazione dei saldi (che poi restano nell'armadio). ▶





Stile di famiglia

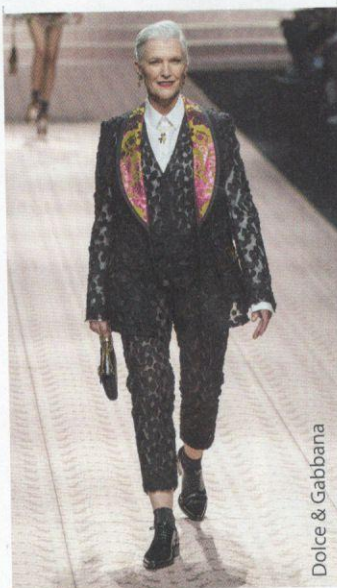
L'attrice Isabella Rossellini, 66 anni, sfila sulla passerella di Dolce & Gabbana per la primavera-estate 2019 con i figli Elettra Rossellini Wiedemann, 35 anni, e Roberto Rossellini, 27 anni, il nipotino Ronin, un anno, e il genero, l'attore Caleb Lane, 37 anni.

...
...
...



Susan
Sarandon

Attrice, 72 anni, ha uno stile originale e riconoscibile. Spesso sdrammatizza smoking e completi sartoriali con sneakers e scarpe maschili.



Dolce & Gabbana

Maye Musk

Nata in Canada e cresciuta in Sudafrica, fa la modella da quando aveva 15 anni. Oggi ne ha 70, ha tre figli (uno è Elon, il miliardario fondatore della Tesla) e 10 nipoti, ma la moda resta la sua passione.

Sapersi valorizzare è un'abilità a ogni età, specie quando l'immagine che lo specchio rimanda comincia a non soddisfarci più: magari con l'ingresso in una nuova stagione della femminilità che comporta cambiamenti fisici, la sindrome del nido vuoto, la noia professionale e pure la sensazione di essere diventate improvvisamente trasparenti per il nostro compagno e il resto del mondo, camionisti compresi che non ci fischiano più...

Da dove si comincia per sentirsi di nuovo o finalmente up-to-date, senza cadere nel rischio di combattere l'invisibilità rendendosi troppo vistose?

«Innanzitutto pensando che, finalmente, abbiamo tempo per occuparci di noi. Il primo passo è riconsiderare la propria immagine: seguire la moda, andare dal medico estetico, cambiare taglio di capelli, mettersi a dieta possono essere buone idee, ma tecniche specifiche applicate all'immagine – attenzione ai colori, alla silhouette, alle proporzioni – possono potenziare i risultati e non farci turlupinare da chi vuole venderci quello che è di moda, ma magari non è adatto a noi».

Come si fa?

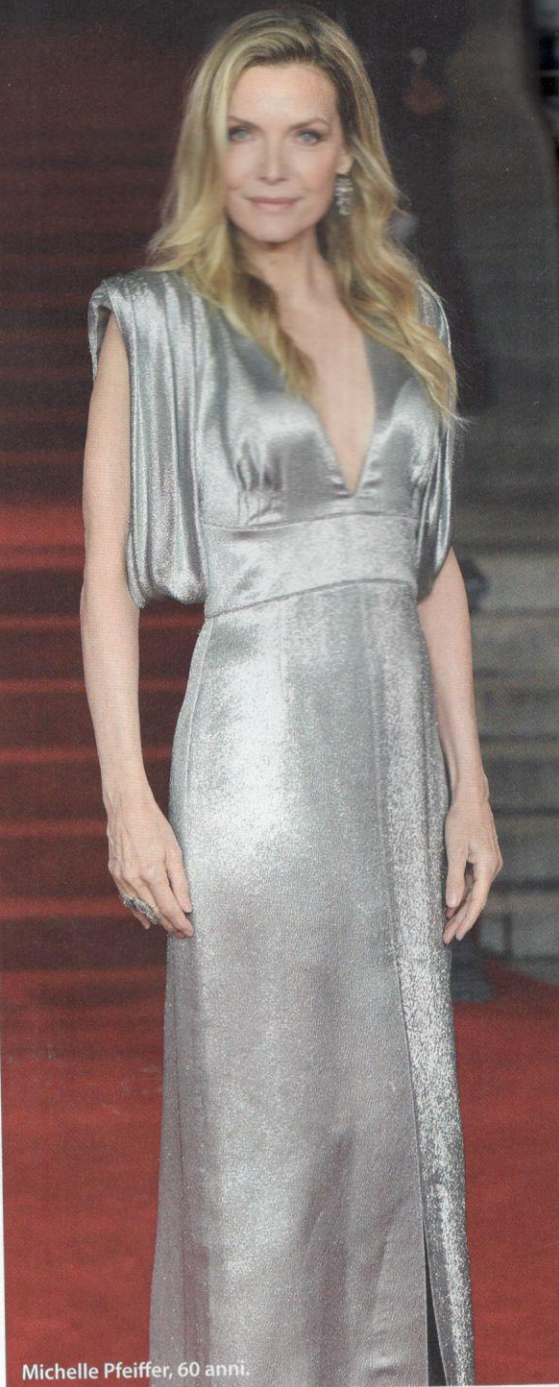
«Il primo passo è la consapevolezza e la sincerità davanti allo specchio: cosa vedo oggi? Come sono adesso? Ho chili in più, qualche ruga, la postura è stanca, i capelli non più così folti? In compenso il seno è più pieno, i fianchi più delineati. Il taglio che porto da quindici anni mi valorizza? O potrei averne uno più contemporaneo? Come mi voglio sentire? Cosa voglio comunicare? Non c'è un modo di vestirsi "giusto per la nostra età", ma deve essere giusto per il nostro corpo e la nostra personalità».

VERSO IL CAMBIAMENTO

Ma una donna che ha sempre privilegiato la praticità può trasformarsi in un'elegantona?

«No, e non è nemmeno necessario. Ma anche lo stile che ci fa sentire bene si può rivisitare. Sapere che le curve possono essere valorizzate anche quando diventano più piene fa passare la tentazione di convertirsi alla religione del maglione o del vestito informe. Se il corpo è proporzionato, non importa se c'è un po' di pancetta: basta segnare il punto vita, sottolineare il décolleté, mostrare le gambe con un orlo sopra le ginocchia o le braccia (toniche grazie al pilates) con un dolcevita a maniche corte. Vestirsi non deve essere una frustrazione, una corsa a nascondersi, i punti forti, a qualsiasi età, vanno mostrati».

Come si camuffano invece i difetti, pardon, le ca- ▶



Michelle Pfeiffer, 60 anni.

TROVA I COLORI

I colori interagiscono con il corpo e con la pelle e mettono in risalto le nostre qualità, facendoci apparire più belle e luminose. Il trucco sta nell'individuare il sottotono della pelle e affidarci alla palette cromatica più adatta a esaltarne le peculiarità. Il metodo "fai da te" è quello di indossare prima un indumento color argento e poi uno color oro: se il viso si illumina con il primo il sottotono è freddo, se, al contrario, sono i riflessi dorati a valorizzarne i tratti,



Meryl Streep, 69 anni.

GIUSTI PER TE

il sottotono è caldo. Michelle Pfeiffer e Meryl Streep, elegantissime sul red carpet, avallano questa teoria: entrambe bionde e con gli occhi chiari appartengono alle due opposte categorie. L'argento sublima il sottotono freddo della pelle di Michelle Pfeiffer, che per il suo guardaroba dovrebbe prediligere la gamma dei blu e dei verdi, mentre il sottotono caldo di Meryl Streep viene messo in risalto dall'oro. Per lei, toni caldi come i rossi, i viola e gli arancioni.

Jason Lloyd-Evans, Getty Images



<p>Joseph</p> <p>A TRAPEZIO</p>	<p>Anna Field su Zalando.it</p> <p>SAGOMATO</p>
<p>Sfizio</p> <p>A PORTAFOGLIO</p>	<p>Sisley</p> <p>TUBINO</p>

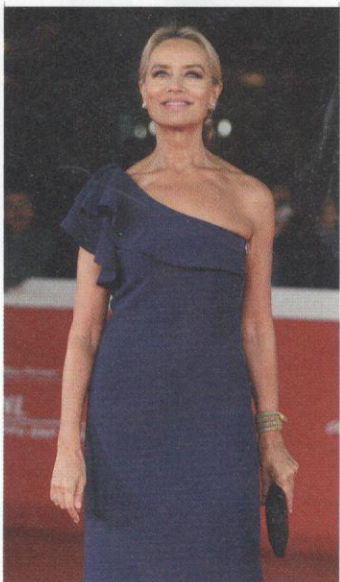
C'È UN ABITO PER OGNI CORPO

Gli abiti a trapezio sono gli alleati delle curvy e di chi desidera nascondere la pancetta: la loro linea scivolata ma asciutta mimetizza i difetti. I modelli sagomati e a vita alta aiutano chi ha le spalle strette e i fianchi pronunciati. Se hai la vita stretta, un bel seno e curve mediterranee, scegli abiti a portafoglio e gonne ampie. Se, infine, sei minuta e proporzionata, punta su un classico intramontabile come il tubino.



Cristina Parodi

Giornalista e conduttrice televisiva, 54 anni, colpisce per la semplicità e al contempo l'eleganza dei suoi outfit, sempre curati fin nei minimi dettagli e mai eccessivi.



Gloria Guida

Attrice, 63 anni, emblema sexy negli anni Settanta, musa di eleganza oggi. Indossa con classe e naturalezza anche gli abiti più importanti.

«Lo è: una consulente di immagine misura l'interazione tra corpo e colori mettendo una serie di drappi di colori diversi in una precisa sequenza sotto al viso. Da qui deriva anche il "sistema delle 4 stagioni" secondo il quale ogni donna può essere classificata come primavera, estate, autunno o inverno in base ai suoi colori naturali. Ma c'è un metodo fai da te per farsi un'idea: avvicinare al volto un indumento o un pezzo di stoffa di colore oro e uno di colore argento e osservare come reagisce la pelle. Se risulta più omogenea e luminosa col primo, significa che il proprio sottotono è caldo, al contrario si ha un sottotono freddo».

Magari non tutte abbiamo un capo oro o argento: ci convince in un altro modo a buttare quei capi che giacciono nell'armadio e che non mettiamo mai perché ci sbattono?

«Se il viso tende a ingiallire indossando colori caldi, il vostro sottotono è freddo. Se invece con un abito blu il vostro viso appare grigio, significa che avete un sottotono caldo: fate pulizia nel guardaroba e non sbagliate più gli acquisti. Le regole valgono anche per make up e tinta per i capelli».

Quanto è alto il rischio di essere comunque fuori tempo massimo causa make up e capelli anche se la taglia è ancora la 42?

«Il viso è la prima cosa che si guarda di una persona: molte donne spendono una fortuna in punturine e poi sbagliano trucco o acconciatura. Matita nera o eyeliner troppo marcato invecchiano. Io consiglio a tutte di regalarsi o farsi regalare da amiche o compagno un corso di make up, invece di accessori firmati. Attenzione ai paradossi: le mèches chiarissime così pratiche per coprire la ricrescita che "fa vecchia" in realtà fanno ancora più vecchia. E occhio allo styling dei capelli: magari il taglio è azzeccato, ma poi la piega casalinga rovina tutto. Bisogna chiedere al parrucchiere di mostrarci come usare spazzola, mani e prodotti giusti e decidere se saremo in grado - per esigenze di praticità, tempo, voglia di usare gel o lacca - di riprodurlo».

OCCHIO AI PARTICOLARI

Una dritta sugli accessori?

«Attenzione agli occhiali: chi ha un sottotono freddo dovrebbe evitare montature tartaruga o con elementi dorati, i modelli a gatto o a farfalla possono risollevarlo un occhio un po' cadente, i classici occhiali rettangolari invece invecchiano tantissimo. Per i bijoux, vale la regola del less is more: al massimo due pezzi e di grande valore (per stile, originalità, fattura). No alla parure da

Iris Apfel

Interior designer, imprenditrice e icona di stile newyorchese, 97 anni, ha da poco firmato un contratto con l'agenzia di modelle IMG che la rappresenterà in tutto il mondo.





“sciura”, ma no anche a mille braccialetti e anelli da teenager».

Meglio investire sugli accessori e o sull'abbigliamento per comunicare stile?

«Le catene low cost a volte hanno proposte veramente belle e originali. Nell'outfit quotidiano però io consiglio di avere due pezzi di qualità: le scarpe o la borsa e un capo sartoriale realizzato con un ottimo tessuto. Per esempio, un paio di pantaloni eleganti che sfoggiamo da anni con la camicia sfiziosa low cost. Quanto all'investimento, punterei sui capispalla, cappotti e giacche».

Le scarpe non azzeccate possono rovinare tutto l'outfit.

«Nì. Anzi, per farlo risultare più grintoso, bisogna proprio mettere la scarpa sbagliata. Un tailleur con le sneakers oppure le slip-on (le pantofole da sera) è subito stiloso. Puntare sulla qualità è importante, ma giocare con i contrasti sdrammatizza e ci fa subito apparire giovani senza cadere nel ridicolo».

TUTTO STA NELLA MISURA

Per finire, ci dice tre celeb italiane che sanno valorizzarsi?

«Tra le quarantenni, Luisa Ranieri: riconoscibile, elegante, con uno stile pulito, dai colori netti, senza eccessi, nonostante sia una donna mediterranea e sexy. Cristina Parodi, che a 54 anni è fresca e sbarazzina: sorridente, moderata nel trucco, seria ma non seriosa perché ama gli abiti colorati. E poi un esempio del “non si dovrebbe, ma funziona”: Gloria Guida, 63 anni e una chioma bionda, lunga e liscia. Perché la porta con classe, così come indossa con grazia anche abiti attillati e con le spalle nude, ed è anche piuttosto riservata. Visibile, ma non vistosa». ❧



IL LIBRO

Adattarsi ai cambiamenti fisici, migliorarsi, piacersi e piacere di più: sono tante le ragioni per le quali una donna può sentire il bisogno di aggiornare la propria immagine. La bellezza smart scaturisce dalla consapevolezza della propria naturale bellezza, valorizzata in modo intelligente. A questo mira il percorso *Smart Beauty. Ridisegna la tua immagine* (Efis Editore, 25 euro). Frutto dell'esperienza di Elisa Bonandini con centinaia di donne: un metodo in cui l'immagine viene analizzata passo dopo passo, per diventare consapevoli del potere di colore, forme e proporzioni in relazione alle proprie caratteristiche fisiche, fino ad arrivare a definire uno stile personale.