

&gt; Home | Bellezza &gt; Trucco, viso, corpo | Operazione décolleté

a a a 

Stai pensando... A UN MOMENTO PER ME?

STRATEGIE DI BELLEZZA

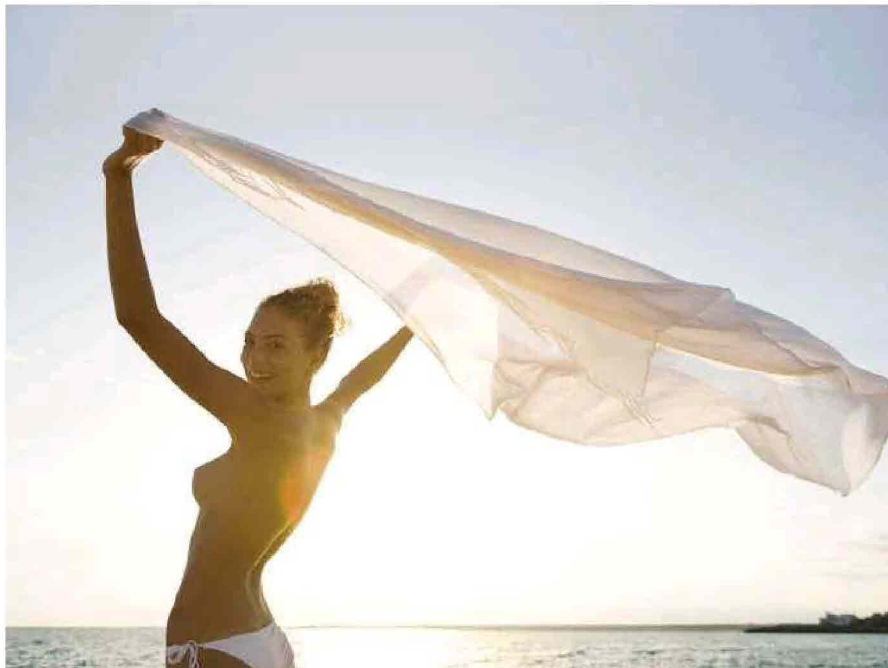
## Operazione décolleté

Creme, massaggi, esercizi. Le strategie per un seno a prova d'estate

di Antonella Sassu - 30 maggio 2014



Foto Corbis



Quello di Monica Bellucci è stimato 6 milioni di euro. E Gina Lollobrigida è stata la prima ad assicurare il proprio décolleté. Ma avere un seno tonico, pieno e senza smagliature è una priorità per tutte le donne. Lo confermano le vendite dei prodotti rassodanti e antietà per il corpo che, secondo i dati Unipro relativi al 2013, crescono dello 0,6 per cento per un totale di 60,3 milioni di euro di fatturato. **Le creme danno ottimi risultati, ma da sole non bastano.** «Per avere un seno tonico occorre agire su più fronti: esercizi, postura corretta, massaggi e una adeguata protezione durante l'esposizione al sole per evitare il cedimento dei tessuti» dice la dottoressa Maria Gabriella [Di Russo](#), specialista in Idrologia medica e docente di Medicina estetica al Master Università di Pavia.

«È importante eseguire (anche a casa propria) movimenti specifici, 10 minuti a giorni alterni, per contrastare la forza di gravità. E, prima di tutto, tenere le spalle diritte. Camminare curve fa rilassare i muscoli pettorali e di conseguenza il seno. Inoltre, è meglio evitare di dormire a pancia in giù, la posizione migliore è sul fianco. Utili, infine, i massaggi con creme rassodanti: migliorano la circolazione e ridanno elasticità. Rilevanti anche la corretta alimentazione e il reggiseno giusto». Già, **se scelto con cura, il reggiseno fa miracoli.** E ora agisce come un vero trattamento di bellezza. La Lovable, per esempio, ha lanciato "Tonic Lift" che, grazie al nuovo tessuto Activ' Skin, stimola la microcircolazione ed effettua un massaggio naturale sul seno. In 28 giorni di utilizzo, pelle più soda, tonica e levigata. Basta un solo gesto (quello di indossarlo) per prendersi cura di sé.



GUARDA TUTTI I VIDEO ▶

### Firme



**MARINA TERRAGNI,**  
MEMBRO DELLA  
DIREZIONE NAZIONALE  
DEL PD

*Il governo italiano a fianco delle donne  
indiane*



**SILVIA VEGETTI FINZI**  
*L'ansia fluttuante*



**MARINA TERRAGNI,**  
MEMBRO DELLA  
DIREZIONE NAZIONALE  
DEL PD

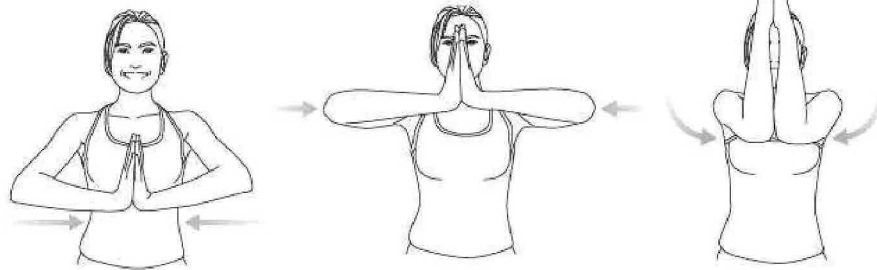
*Post-Maalo: Grillo va a destra. La  
"rete" lo sa?*

TUTTE LE FIRME ▶

### Io donna promotion

### Concorso Alce Nero

### Matrimonio.it

**MANI IN ALTO (E PETTORALI IN VISTA)**

In piedi, con il busto eretto, piegate le braccia all'altezza del petto con i gomiti in fuori. I palmi delle mani devono aderire l'uno all'altro e le mani devono essere distanti dal petto 10 cm. Spingete con forza le mani e mantenete la tensione per 10 secondi (4 serie da 10).

Piegate le braccia all'altezza del viso, in modo che i gomiti, spinti in fuori, siano alla stessa altezza delle spalle. I palmi delle mani sono a contatto e spingono l'uno contro l'altro. La tensione va mantenuta per 10 secondi e poi si ritorna nella posizione di partenza (3 serie da 10).

Sollevate le braccia lateralmente al corpo e flettetele in modo che gli avambracci siano perpendicolari alle spalle (con i palmi delle mani rivolti in avanti). Muovete le braccia verso l'interno, portando a contatto i gomiti e gli avambracci. Poi, ripartite verso l'esterno (2 serie da 10).

1 2 3



**TAG:** seno, décolleté, esercizi, cosmetici

SCRIVI UN COMMENTO

[an error occurred while processing this directive]

**Vedi anche**

VEDI TUTTI GLI ARTICOLI ▶

Torna all'inizio ^

**Polizza auto Direct Line**

Fa un preventivo: puoi risparmiare oltre 300€. [www.DirectLine.it/Auto](http://www.DirectLine.it/Auto)

**Mazda CX-5**

Il SUV Diesel 150CV già Euro6 da 21,7 km/l. Prova SKYACTIV TECHNOLOGY

**Vinci una bici Cinelli!**

Attiva l'offerta luce e gas GDF SUEZ e partecipa al concorso GDF SUEZ e Giro d'Italia

**IO e Orticola****Foto più viste**

Speciali /MONDIALI-CALCIO-BRASILE

**Tutte le donne della Nazionale italiana**

Ecco chi sono le mogli, compagne e fidanzate che saranno al fianco dei nostri calciatori in Brasile. Le bellissime "wags" italiane



Speciali /MONDIALI-CALCIO-BRASILE

**Tutte le donne della Nazionale italiana**

Ecco chi sono le mogli, compagne e fidanzate che saranno al fianco dei nostri calciatori in Brasile. Le bellissime "wags" italiane



Speciali /MONDIALI-CALCIO-BRASILE

**Tutte le donne della Nazionale italiana****Mappa del sito****Attualità**

In primo piano  
Vivere meglio

**Personaggi**

Interviste  
Buccia di banana

**Moda**

News  
Accessori e Abbigliamento  
Modelle e Fotografi

**Bellezza**

News  
Trucco, viso e corpo

**Viaggio e tempo libero**

Itinerari  
Weekend

**Casa e cucina**

Home e design  
Ricette  
Fiori e Decor

**Oroscopo**

L'oroscopo di Roberto Donzelli

**Il mondo dei femminili RCS**

AMICA

lgiweb

lgi

**I nostri siti**

Living  
Dove Viaggi  
Il Mondo  
Oggi  
Abitare