

sul  
red  
carpet

tendenza

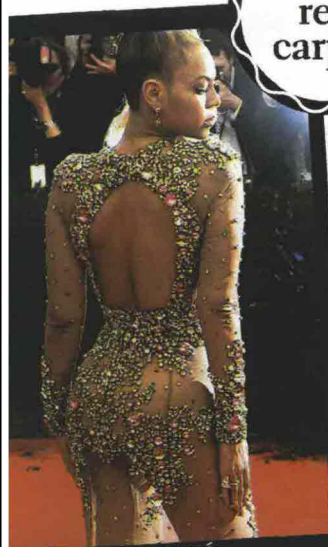
# booty

Il lato B ora si chiama così. E per catturare gli sguardi deve essere XL e sodo. Come? Con astuzie e trattamenti a prova di "belfie"

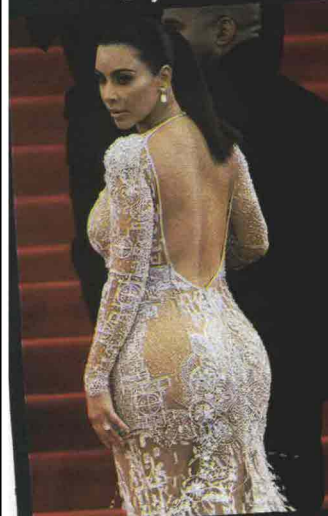
di VALERIA COLAVECCHIO  
hanno collaborato ALICE CAPIAGHI e ROSSELLA MAZZALI

I numeri parlano chiaro: è il momento del lato B. Secondo l'American Society of Plastic Surgery, nell'ultimo anno gli interventi estetici ai glutei sono aumentati del 60 per cento. I primi indizi del trend si erano visti al Met Gala di New York, a maggio, dove a far furore sono state star come Kim Kardashian e Beyoncé, inguainate in abiti effetto nudo. Una di loro, Jennifer Lopez, al celebre "derrière" ha dedicato anche l'ultima hit, *Booty*. Non basta? Il regista premio Oscar Paolo Sorrentino, lo ha eletto a simbolo di "grande bellezza", immortalando le natiche di Madalina Ghenea nella locandina del suo ultimo film *Youth*. E a New York ha fatto notizia la mostra dell'artista spagnola Catalina Veijo, creatrice di miniature che ritraggono celeb esclusivamente viste da dietro (in vendita su catalinaveijo.com). Vuoi anche tu un sedere a prova di "belfie" (il selfie del posteriore)? Leggi qui.

**RASSODALO CON GLI ESERCIZI** «L'attrezzo top per glutei di marmo è la fitball, una palla in pvc gonfia d'aria, di varie grandezze» dice la personal trainer Vivana Ghizzardi. «Obbliga a un allenamento in equilibrio precario che attiva la muscolatura in modo completo e coinvolge dal piccolo gluteo, al medio gluteo



Beyoncé



Kim Kardashian



Jennifer Lopez



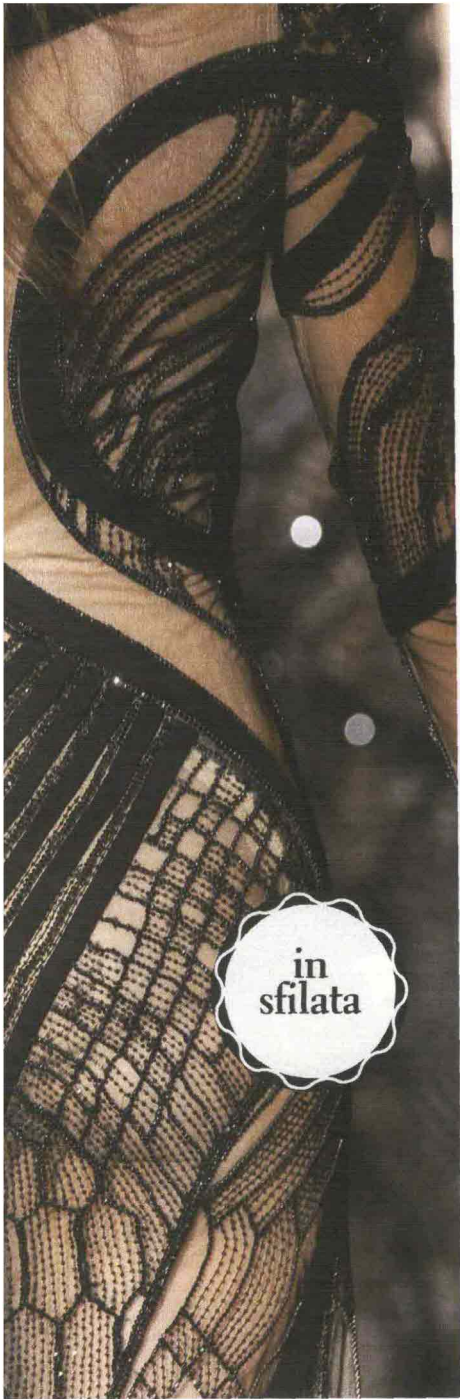
Atelier Versace

## gli attrezzi indispensabili

1. Con il rullo del Massaggiatore Rassodante di Sephora (12,90 euro) combatti la buccia d'arancia sul lato B. 2. Il mini massaggiatore a vibrazione Ribbit di HoMedics (9,99 euro) decontrae i muscoli dopo una seduta in palestra. 3. Vanno da 500 grammi a 2 chili i pesi morbidi Gymweights di Domyos (da 9,95 euro, da Decathlon): legati alle caviglie potenziano l'effetto della gym. 4. Con un diametro di 52 cm, la Fitness Ball di Kikka (14,90 euro, su amazon.it) ti aiuta a rassodare i glutei con una ginnastica dolce.



**BELLEZZA**



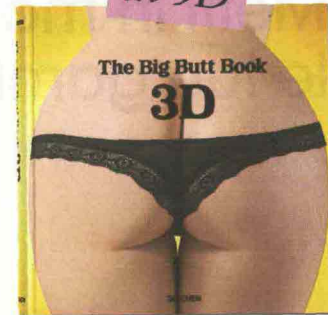
**in sfilata**

all'adduttore, per un risultato evidente e armonico». Sei già un'esperta di squat e leg lift posteriori? «Invece che a terra, falli sul letto: per compensare la "spinta" assorbita dal materasso potenzi l'allenamento anche del 70 per cento» consiglia l'esperta. Se poi il tuo sogno è un "big booty" stile Kim Kardashian, prova con il suo programma di training personale: un workout di 8 settimane da acquistare on line (gunnarchallenge.com).

**PERFEZIONALO CON I RITOCCHINI** Secondo le statistiche, gli interventi di chirurgia estetica più gettonati sono il lipofilling (+15 per cento), che preleva il grasso da una parte del corpo per innestarlo sulle natiche e il lifting ai glutei (+44), che grazie a dei fili, regala un effetto push up permanente. Ma ci sono anche tecniche soft. «Per definire la silhouette, si può provare Trilipo, un'innovativa radiofrequenza multipolare» spiega Dvora Ancona, medico estetico. «Ha un'azione combinata che elimina gli accumuli adiposi, ricostruisce il collagene e rassoda i tessuti». Per alzare il lato B, invece, il trattamento indicato è la "wirastimulation": unisce luce infrarossa di tipo A e speciali microcorrenti a media frequenza per una stimolazione che tonifica, solleva e aumenta le rotondità del gluteo.

**VALORIZZALO CON IL LOOK** Beyoncé & Co insegnano. La parola d'ordine è volume. Non importa che taglia hai, le ultime novità moda ti vengono in aiuto: dai jeans che alzano il fondoschiiena (spanx.com) al tubino che modella la silhouette grazie al jersey stretch e a cuciture strategiche (freddy.com/ita\_it/wrup). Esistono anche i "cosmetotessili", ovvero indumenti che, mentre li indossi, lavorano per te. «Sono pantaloncini, leggings o culotte che contengono microsfele di principi attivi, come la caffeina o la centella asiatica» dice la dermatologa Magda Belmontesi. «Si portano tutto il giorno e l'automassaggio effettuato camminando e sedendosi provoca il rilascio delle sostanze, stimola il microcircolo e rassoda la pelle». Perfetti anche i fuseaux che mimano gli effetti degli infrarossi. Nel filato, racchiudono cristalli in grado di assorbire il calore corporeo che viene convertito in calore attivo. Così il metabolismo si attiva e si bruciano i grassi.

**il libro in 3D**



Il sedere femminile come opera d'arte. Il libro *The big butt book 3D* (Taschen) dedica al fondoschiiena oltre 100 foto tra sculture, quadri, film e manifesti pubblicitari dal 1900 a oggi. La particolarità? All'interno ci sono un paio di occhiali 3D con le lenti rosse e blu: basta indossarli per vedere le immagini prendere corpo.

Getty (3) / Mondadori Photo

**la moda che tira su**

1. Il tubino WR.UP in tessuto jersey stretch effetto denim solleva il lato B (Freddy, 149 euro, tg. XS-XL).
2. I jeans Slim X Cropped (Spanx, 180 euro) appiattiscono la pancia e delineano il fondoschiiena.



**i cosmetici push up**

1. Si asciuga in un attimo l'olio Rassodante Supertonificante di Collistar (39,50 euro).
2. La mousse Lato B Glutei Push-Up di Iodase ha un effetto tensore immediato (39,90 euro, in farmacia).
3. Tonifica e aggiunge volume dove serve Trattamento Glutei di Somatoline Cosmetic (36 euro, in farmacia).
4. Dermalab Rimodellante Glutei di Deborah (26 euro) ha un'azione rimodellante come una guaina anti-gravità.

