

Beauty *Danza & riposo*

La nostra beauty coach

Questo mese parliamo un po' di sport (forza!) e di regali natalizi. I consigli ve li do io, **Paola Gervasio**, caporedattore bellezza di *Myself*



Cerco di andare a correre due volte alla settimana. So che fa bene alla salute, alza il metabolismo, tonifica i muscoli, ma è così noioso (anche con la musica nelle orecchie). Che faccio, passo alla palestra? Peggio mi sento.

Continua a correre, visto che ne conosci bene gli effetti positivi. Per rompere la routine prova ad allenarti con il personal trainer virtuale. Lo carichi sull'iPod o lettore Mp3 e, cuffie alle orecchie, ti segue passo passo. Per esempio, ti dice

di correre per 5 minuti, poi di rallentare, saltellare e via così. Tra un'indicazione e l'altra, musica ritmata. Lo trovi su cd, come **Rock Run Roll** di DKN (30 euro, con 3 allenamenti da 30 minuti), nei negozi di musica e sport, oppure lo puoi scaricare a pagamento da internet (www.rockrunroll.it). Esistono diversi livelli di allenamento, da principiante a esperto, a marines (ma forse è troppo).

Arriva Natale e non ho voglia di impazzire (né di spendere troppo) per un'amica molto cara, ma impegnativa. Sì, perché le cose speciali le trova solo lei, «questo pezzo è unico», ecc. Mi date una mano?

Guarda a sinistra. È una limited edition del profumo Féerie di Van Cleef & Arpels. Ho detto Van Cleef... Forse la tua amica non lo sa, è in vendita da poco. Il flacone di solito è blu, ma per questa versione, che si ispira alle Rose delle Nevi (fioriscono d'inverno), è in vetro bianco. Contenta?

Féerie Rose des Neiges di Van Cleef & Arpels (42 €).



Stimola la crescita delle ciglia, Mascara Lash Creator Volume & Care di Deborah (11,20 €).

MASSIMILIANO DELLA MAGGESA*

A ME GLI OCCHI

Otto donne su dieci usano il mascara, anche quelle meno propense al trucco. Per tutte vale un consiglio, non ripassare troppo lo scovolino per allungare le ciglia: si appiccicano e l'effetto volume sparisce. A Venezia, per truccare la bella attrice cinese Gong Li, che le ha piuttosto corte, ho steso prima un primer, una sorta di mascara trasparente, poi quello nero. Quando si è guardata allo specchio ha sgranato gli occhi.

***Chi è:** Vent'anni come make up artist di sfilate e delle star, tra New York e Milano. Ora è a Singapore, a curare il cast di *The Kitchen Musical*.

WWW. Mi avete scritto in moltissime (grazie!) e ho risposto a tutte. Continuiamo a chiacchierare. Vi aspetto anche a dicembre su: myselfitalia.it

L'accessorio

Questo mese: piegaciglia

Chi se lo ricordava più? Fa tanto Betty Boop, Brigitte Bardot, Marlene Dietrich. In ogni caso, non noi, esclusa quella volta che ci abbiamo provato (per tre giorni e ciao). Poi arriva Chanel, e ci frega. L'oggetto è bello, di pregi ne ha: apre lo sguardo, ti senti una diva e soprattutto non trancia le ciglia.

Il meglio Ha manici fatti a forbice e placchette curve in acciaio rivestite in silicone. **Il più facile da usare**, per le timorose, è piatto, in plastica, e arriva alle ciglia più esterne.

La regola base Usatelo prima del mascara, sennò trancia davvero le ciglia. **Il segreto** Riscaldatelo qualche minuto con il phon, la curvatura dura più a lungo.



In ed. limitata Recourbe cils, Chanel (30 €).

GETTY. ILLUSTRAZIONE ZACH TRENHOLM