

GUIDA CONSIGLIO CLARINS

Jacques & Olivier Courtin-Clarins
Maternità in Bellezza

Istanti di grande serenità

La gravidanza, il parto e l'allattamento rappresentano momenti di grande pienezza, serenità e gioia. Mai come in questo momento, è importante leggere questa guida che racchiude consigli preziosi per la cura del corpo prima e dopo la gravidanza, insieme a importanti nozioni sulla ginnastica rieducativa, in particolare del perineo, per prevenire l'incontinenza e proteggere l'armonia e la qualità della propria vita di coppia.

Dott. François Rudich

GINECOLOGO-OSTETRICO

Sapersi amare per amare gli altri

Da millenni, le ostetriche o levatrici accompagnano le donne dalle prime fasi della gravidanza fino al periodo successivo al parto. Oltre a fornire un'assistenza medica specializzata, noi ostetriche ci preoccupiamo di tramandare di donna in donna un "patrimonio" insostituibile di conoscenze e nozioni che consentano di prepararsi fisicamente e mentalmente alla trasformazione che si accompagna alla gravidanza, restare a proprio agio in un corpo che cambia, ritrovare forma e tonicità dopo il parto... Sapersi amare per saper amare l'altro. L'accettazione consapevole di questi momenti di vita straordinari è il motivo principale della nostra presenza accanto alle donne. È per questo che abbiamo accettato con piacere di contribuire alla stesura di questa guida con i nostri consigli finalizzati al raggiungimento del benessere, della forma e della bellezza.

Maria Knerr

OSTETRICA-LEVATRICE
FONDATRICE DELL'ASSOCIAZIONE "MATERNITÉ ET COMMUNICATION"

Questo libro offre consigli di buon senso

"Maternità in bellezza" ha il grande merito di affrontare il problema troppo spesso taciuto dei disturbi dell'apparato urinario che si riscontrano frequentemente durante la gravidanza e dopo il parto e per i quali questa guida offre suggerimenti davvero preziosi.

Dott. Pierre Denys

LABORATORIO DI URODINAMICA - DIPARTIMENTO DI RIEDUCAZIONE
NEUROLOGICA / OSPEDALE "RAYMOND POINCARÉ", GARCHES

L'importanza di sorridere durante la maternità

Ho particolarmente apprezzato l'invito rivoltomi da Clarins per offrire alcuni suggerimenti sulla cura dei denti e del sorriso durante la gravidanza. Il sorriso è un elemento di primaria importanza nella nostra società e occorre dimenticare i luoghi comuni per consigliare al meglio le donne in questo periodo gioioso della loro esistenza.

Dott. Gérard Dupeyrat

MEDICO STOMATOLOGO
PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE "VISAGE SOURIRE"

Esercizi chiari e precisi

Jacques Courtin e la sua équipe analizzano con grande abilità i problemi strettamente associati all'anatomia e alla fisiologia della donna. I consigli raccolti in questa guida aiuteranno tutte le donne a mantenersi in piena forma e salute, sia prima che dopo la gravidanza, mentre gli esercizi potranno contribuire a ridurre il numero, tutt'altro che trascurabile, dei casi di incontinenza pre o post-partum.

Dott. Bernard Aranda

AIHP ACCA - PERITO PRESSO LA CORTE D'APPELLO
CAPO SERVIZIO PRESSO IL CENTRO OSPEDALIERO DI GONESSE



L'attesa di un bambino: la storia della vita, una nuova storia d'amore che nasce. In questo particolare momento prendi coscienza del tuo corpo e ti poni ogni sorta di domande sui mutamenti che esso sta per subire. Tutto ciò è fonte di una certa preoccupazione. Si tratta di interrogativi del tutto naturali, ma rassicurati: la natura ha previsto tutto per il tuo completo recupero fisico ed estetico, a condizione che tu le offra un piccolo aiuto. È l'obiettivo di quest'opera che racchiude tutta l'esperienza professionale Clarins.

Con la guida "Maternità in bellezza" scoprirai, come le migliaia di donne che Clarins consiglia da cinquant'anni, che la maternità può essere una fonte di splendore e che è un momento privilegiato per acquisire delle buone abitudini di bellezza.

La bellezza di cui ti parliamo è una bellezza facile da ottenere.

I nostri suggerimenti non richiedono molto tempo né molto denaro, ma soltanto costanza e regolarità. Oltre a fare di te una mamma e una donna raggiante, questi trattamenti ti prepareranno ad accogliere in bellezza un'eventuale nuova gravidanza.

L'ideale è preparare il proprio corpo a vivere la maternità prima ancora di essere incinta. Ecco perché questo libro si rivolge a tutte le donne e a tutte le ragazze. Contrariamente a quanto normalmente si crede, infatti, la gravidanza non è la sola responsabile delle smagliature. Già dalla pubertà e prima dei trent'anni, rapidi ed eccessivi aumenti di peso possono provocare un cedimento delle fibre elastiche dell'epidermide. Seguendo i nostri consigli, tutte le ragazze e le giovani donne potranno preparare l'epidermide ad affrontare senza problemi le sollecitazioni della gravidanza. E, quando verrà il momento, potranno dare la vita in tutta bellezza. Non credere, infine, che parlando di te si dimentichi il tuo bambino: tutto ciò che farai per il tuo equilibrio, per la tua serenità e per la tua bellezza, andrà anche a beneficio del suo equilibrio e della sua felicità. Cercare di essere più bella, di sentirsi meglio e più sicura di sé è importante anche per il bambino, tanto prima come dopo la nascita. Ecco perché "Maternità in bellezza" è il libro di tutte le donne!

Jacques Courtin-Clarins
Fondatore

Docteur Olivier Courtin-Clarins
Direttore Generale

1. Bella aspettando il bebè

10 Essere bella significa essere in forma

11 I gesti corretti

14 L'estetica del corpo

18 Evitare le smagliature

22 Per la bellezza del seno

24 Bellezza e benessere per le gambe

28 Gli esercizi Clarins

30 Innanzitutto rilassati

34 Prepara il perineo con gli addominali

36 Il più completo per la donna: l'esercizio Clarins

40 Il viso

46 I gesti corretti

47 Trousse "speciale maternità"

2. Il bebè è nato

50 Bella nel reparto maternità

51 I gesti corretti

54 A casa, ritorno in bellezza

54 La bellezza del corpo

56 La bellezza del seno

57 La splendore del viso

61 Gli esercizi "più" Clarins

62 Il bebè cresce

64 I gesti corretti

70 Il maquillage Clarins

70 Le buone abitudini bellezza da conservare



1.

Bella aspettando il bebè

Innanzitutto ripetiti che è del tutto naturale aspettare un bambino. Non comportarti come se fossi malata, ma rimani all'ascolto del tuo corpo e delle sue metamorfosi. Non si tratta né di sforzarsi né di lasciarsi andare, ma soltanto di trovare un giusto equilibrio tra vita attiva e riposo. In ogni caso consulta il tuo medico, o la tua ostetrica, e segui i suoi consigli. Ecco alcuni fondamentali principi. Non cercare di fare tutto subito... per poi gettare rapidamente la spugna! Procedi gradualmente ma con costanza. L'importante è la regolarità.

Essere bella significa essere in forma: un nuovo equilibrio di vita

Riposati. Hai mediamente bisogno di 8-9 ore di sonno. Quando sarai in maternità non esitare a concederti piccoli e ripetuti momenti di riposo nel corso della giornata, se ne senti il bisogno.

Al risveglio non rialzarti bruscamente. Se sei coricata sulla schiena, girati sul fianco, siediti e alzati lentamente. Respira profondamente. Stirati dolcemente come un gatto, arto dopo arto, evitando di allungare le braccia verso l'alto (spesso questo movimento viene sconsigliato alle donne in attesa).

Cammina

Una camminata di mezz'ora al giorno rappresenta un eccellente esercizio per la tua forma fisica, a condizione che calzi scarpe comode e basse (3 cm di tacco circa) e ben sostenute alla caviglia. Ma attenzione: la passeggiata deve sempre essere piacevole e non faticosa. Questo esercizio rafforza la fascia addominale, attiva la circolazione, aumenta la capacità respiratoria e ti consente di assorbire quel 15% di ossigeno in più che è indispensabile a entrambi!

Rimani in esercizio

Se sei ben allenata, chiedi al tuo medico, o alla tua ostetrica, quali sono gli sport che puoi continuare a praticare. In ogni caso, evita gli sport violenti e segnala, comunque, che aspetti un bambino. Se non pratichi sport e non fai mai ginnastica, è il momento di metterti dolcemente in movimento. Oltre alle passeggiate, lo sport più indicato è il nuoto, meglio stile dorso che quello libero, che accentuerebbe l'inarcamento della schiena. Inoltre, presso numerose piscine vengono organizzati corsi di ginnastica acquatica specifici per le future mamme, ove non è determinante saper nuotare.

Smetti di fumare e bere alcool

Se fumi, approfitta di questo momento per smettere. Ora hai veramente un buon motivo. I bambini nati da madri che hanno fumato molto durante la gravidanza rischiano un peso alla nascita più scarso. In questi casi vi è inoltre un maggiore rischio di parto prematuro. Inoltre la pelle non ama le sigarette e non appena smetterai di fumare essa

ritroverà tutto il suo splendore. È altresì fondamentale smettere di bere alcool per evitare il rischio di nascite premature o malformazioni.

Semplifica viaggi e spostamenti

Se lavori e devi prendere mezzi di trasporto pubblico, assicurati di reggerti bene e costantemente agli appostiti sostegni. Inoltre non avere paura di mostrare il pancione, scoprirai un po' di galanteria vecchio stile! Si è osservato che le donne che viaggiano sono maggiormente soggette al rischio di parto prematuro. È quindi importante che viaggi e spostamenti avvengano nelle migliori condizioni possibili. In auto o in aereo abbi cura di sistemare un cuscino tra l'addome e la cintura di sicurezza. In auto evita i tragitti troppo lunghi. Suddividi il viaggio in varie tappe, distenditi e a ogni sosta, fai qualche passo. In ogni caso, durante le sei settimane che precedono il termine teorico della gravidanza, non allontanarti troppo dal luogo previsto.



I gesti corretti

La posizione migliore: coricati sulla schiena, allungati con le gambe leggermente sollevate, i piedi all'altezza del cuore. Anche quando sei distesa, evita di incrociare le gambe e i piedi per non ostacolare la circolazione. Coricati preferibilmente sul fianco sinistro, la posizione più comoda per te e per il bambino. Quando il ventre si farà più pesante starai più comoda sistemando un cuscino sotto il capo e un altro tra le gambe o sotto la schiena. Questa posizione è consigliata soprattutto al termine della gravidanza, ma prendendo sin dall'inizio l'abitudine di riposarti in questo modo, ti verrà del tutto spontaneo e naturale assumere questa posizione.

Rendi ancor più bello il tuo sorriso

Stai tranquilla, il modo di dire “una gravidanza, un dente” non è più una realtà! Anche se è basato su una verità: le variazioni ormonali dovute alla gravidanza, indeboliscono le gengive e possono favorire lo sviluppo della carie (diminuzione del pH della saliva). Durante la gravidanza potresti anche sentire una maggior sensibilità al freddo e al caldo e constatare un’infiammazione delle gengive oltre che qualche perdita di sangue quando utilizzi lo spazzolino da denti. Per proteggere i denti è bene consultare il tuo stomatologo o il tuo dentista all’inizio della gravidanza, facendo un controllo, da ripetere ogni tre mesi. Contrariamente alle apparenze, un problema gengivale che compare durante la gravidanza spesso si rivela di poca importanza, anche se è meglio consultare il proprio ginecologo nel caso ci sia la necessità di assumere farmaci particolari. I trattamenti estetici (ad es. la “pulizia” dell’arcata dentaria) o curativi (ad es. le incapsulazioni) sono preferibili prima o dopo la gravidanza. È evidente che durante tutta la gravidanza la tua igiene orale dovrà essere ancora più accurata: approfitta di questo periodo per adottare buone

abitudini in modo da garantirti un sorriso perfetto. L’ideale sarà lavarsi i denti tre volte al giorno, usando verticalmente uno spazzolino a setole morbide, utilizzando il filo interdentale e, se possibile, lo spazzolino a getto d’acqua.

Pensa a te

Ogni giorno concediti trenta minuti o un’ora solo per te. Occuparsi di se stesse è il modo migliore per vincere eventuali apprensioni e dominare con facilità il senso di momentanea inefficienza che spesso le future mamme avvertono. Questa buona abitudine ti sarà molto utile per il tuo recupero, una volta che il bebè sarà nato. Offri al tuo bambino una mamma serena e riposata, è molto importante per il suo equilibrio. E con il passare degli anni, ti accorgerai come questi piccoli istanti “solo per te” siano benefici e positivi per tutta la famiglia. Cerca inoltre di acquisire buone abitudini di bellezza per conservare una pelle giovane e bella e ritrovare dopo la nascita un corpo tonico.

1. Bella aspettando il bebè

I gesti corretti della vita quotidiana

Passano i mesi e la pancia cresce: per evitare quel tipico mal di schiena e di gambe, che si legge sul viso, ecco qualche consiglio.

1. Fletti le ginocchia per non sforzare. Quando fai la spesa, se nessuno può aiutarti a sollevare le borse, abbassati piegando le ginocchia e mantenendo la schiena dritta e rialzati sempre con il busto eretto. Per fare pulizie o passare l’aspirapolvere, ricordati di flettere leggermente le ginocchia per non affaticare la schiena. Siediti, per stirare, ben appoggiata con un cuscino sistemato dietro la schiena. Mettiti sempre alla stessa altezza delle cose che vuoi afferrare o spostare, accovacciandoti con un ginocchio appoggiato a terra.



2. Evita di tenere a lungo le braccia sollevate. Alcuni specialisti sconsigliano di sollevare le braccia in modo brusco e frequente e per periodo prolungati.

3. Non incrociare le gambe. Quando sei seduta, non incrociare le gambe, stendile al massimo, per evitare problemi di circolazione del sangue. Abbi cura di sollevarle non appena ti è possibile, per renderle più leggere e diminuire l’inarcamento della schiena. Non restare troppo a lungo seduta. Fai qualche passo.



L'estetica del corpo

I primi due mesi di gravidanza sono i più “discreti” ma anche i più densi di avvenimenti. All'inizio la sola modifica che osserverai sarà la tensione del seno. E poi, gradualmente: il ventre si arrotonda, l'utero si modifica progressivamente nel volume e nella forma, crescendo fino ad essere in grado di ospitare un bebè di 50 centimetri al termine della gravidanza. Il seno si gonfia e si tende. La superficie della mammella si allarga leggermente. Le ghiandole mammarie si preparano gradualmente all'allattamento.

Piacevoli rotondità... che trasformano il tuo corpo

Questa trasformazione fisica può avere ripercussioni sull'equilibrio psicologico. Felice di aspettare un bambino, ti senti al tempo stesso profondamente diversa: spesso affaticata al mattino, assonnata alla sera, combattuta tra un senso di pienezza che invade tutto il corpo e una moltitudine di dubbi e interrogativi. Tutto ciò è naturale. Nel corso di questi nove mesi rimani semplicemente all'ascolto del tuo corpo. Non trascurare i segnali di fatica e di stanchezza e, se diventano troppo frequenti, parlane con il tuo medico o con la tua ostetrica. Se ne senti il bisogno, non esitare a concederti una pausa, un momento di riposo. Ai probabili affaticamenti dei primi tre mesi, facili da compensare con periodi di riposo, tra il quarto e il sesto mese segue molto spesso un periodo di raggiante benessere. Verso il terzo trimestre può ricomparire un certo affaticamento,

questa volta unito a una trepidante e felice impazienza.

Segui la crescita del tuo bambino

L'ecografia ti consente, agli intervalli consigliati dal tuo medico, di “vedere” il tuo bambino. Attenzione! Il giorno precedente e il giorno stesso dell'ecografia non applicare sul ventre creme o oli che potrebbero compromettere la qualità delle immagini!

Adotta sane abitudini alimentari

Gravidanza è certamente sinonimo di aumento di peso, che è ideale quando si aggira attorno ai 9 chilogrammi ma che andrà sorvegliato con maggiore attenzione se sei già in sovrappeso. La parola chiave della tua alimentazione durante questi nove mesi? Equilibrio. Non si tratta di mangiare il doppio, ma due volte meglio. Poiché la tua alimentazione deve soddisfare al tempo stesso il tuo

1. Bella aspettando il bebè

fabbisogno e quello del bambino, prepara i menu con cibo fresco, sano e vario, evitando di salare e speziare eccessivamente le pietanze e cercando di associare proteine, glucidi e lipidi.

Indispensabili: proteine, glucidi e lipidi...

Le proteine si compongono di aminoacidi e sono gli elementi fondamentali dell'organismo. Sono contenute principalmente nella carne, nelle uova, nel pesce e nei latticini. I glucidi o carboidrati sono i carburanti dell'organismo: essi devono rappresentare il 50-55% dell'apporto calorico della donna incinta. Attenzione agli zuccheri a rapida assimilazione (dolciumi, bevande zuccherate, frutta). Sono da preferire gli zuccheri a lenta assimilazione (cereali, pasta, riso, legumi secchi, patate, pane) che, se consumati in quantità moderate, rappresentano un importante fattore di equilibrio alimentare. I lipidi sono indispensabili al bebè che li utilizza per fabbricare il proprio sistema nervoso. Si trovano negli oli, nel

burro, nel latte intero, nel tuorlo d'uovo, nella carne e in alcuni tipi di pesce. Ma i grassi non devono rappresentare più di un terzo della razione calorica ed è meglio consumarli non cotti.

I sali minerali

Sono altrettanto indispensabili. Il tuo bambino ha bisogno di calcio per la formazione delle ossa. Ecco perché è importante consumare almeno un litro di latte scremato oppure l'equivalente in formaggio e latticini vari. In commercio oggi si trovano qualità di latte speciali per donne incinte, arricchiti con ferro, magnesio e acido folico. Per aumentare i tuoi globuli rossi e fabbricare quelli del bambino, il tuo organismo ha un maggiore fabbisogno di ferro che è bene soddisfare. Sono ricchi di ferro la carne rossa, il fegato (non più di una volta alla settimana), le lenticchie, i fagioli, le mandorle, le nocciole e gli spinaci. Qualora lo ritenga necessario, il tuo medico potrà prescriverti una cura integrativa di ferro e vitamine.

Due ultimi consigli per le future mamme

Elimina l'alcool e bevi un litro e mezzo di acqua naturale al giorno¹ per eliminare le tossine ed assicurare il buon funzionamento di reni e vescica. Fai almeno tre pasti al giorno: saltare un pasto non fa bene né a te né al tuo

bambino. Se hai sempre voglia di smangiucchiare, fraziona i pasti nell'arco della giornata. Le abitudini alimentari sane ed equilibrate che acquisirai durante la gravidanza sono le basi della bellezza, della salute e dell'equilibrio: approfittane e conservale per tutta la vita.



Ecco un esempio di menu per una giornata in piena forma.

E per uno spuntino pomeridiano, uno yogurt o un frutto.

Colazione

- Tè, latte o caffè
- Pane, burro e marmellata o biscotti secchi

Pranzo

- Pasta condita con pomodoro fresco, olio di oliva e parmigiano
- Insalata mista e formaggio

Cena

- Carne o pesce ai ferri o a vapore con verdura cotta

1. Salvo controindicazioni mediche.

Vitamine	Ruoli	Risorse Alimentari
A	Partecipa al meccanismo della vista. Gioca un ruolo importante nella crescita. È necessaria per la salute di pelle e mucose.	Pesce, tuorlo, carote, spinaci, albicocche, melone.
D	Regolarizza il metabolismo di calcio e fosforo, assicurando lo sviluppo normale dello scheletro.	Pesce grasso, fegato, tuorlo, carne, materia grassa del latte.
E	Prolunga la vita dei globuli rossi. Antiossidante naturale.	Olio vegetale, fegato, germe di grano, verdure a foglia verde, uova, latte, burro.
B1	Partecipa al funzionamento del sistema nervoso.	Germe di grano, carne di maiale, lenticchie.
B2	Preserva il buono stato della pelle e degli occhi. Fornisce l'energia necessaria per il buon funzionamento cellulare.	Latte, uova, lievito, germe di grano, frutta e verdura.
B12	Indispensabile per la sintesi degli acidi nucleici e delle proteine, oltre che per la formazione dei globuli rossi. Facilita il metabolismo del sistema nervoso.	Carne, pesce, tuorlo, prodotti caseari.
PP	Partecipa al funzionamento del sistema nervoso.	Carne, pesce, cereali, verdura, frutta, lievito di birra.
Acido Folico	Partecipa alla formazione dei globuli rossi e previene le anemie.	Germe di grano, spinaci, piselli, latte cavolfiore, albicocche.
C	Rafforza le difese dell'organismo. Promuove l'assorbimento di ferro. Antiossidante naturale.	Tutta la frutta e la verdura.
Oligo-elementi / Ferro	Partecipano al buon funzionamento dell'organismo. Rinforzano le difese immunitarie.	Carne, insalata, verdure a foglia verde.

Evita le smagliature

Durante la gravidanza, la tonicità della pelle è messa alla prova. Le fibre elastiche della pelle sono tese e rischiano di cedere lasciando inestetici segni. Queste striature, inizialmente rosse e bluastre, a poco a poco assumono una colorazione rosa-perlacea fino a diventare bianche.

Paradossalmente queste fratture della pelle di origine ormonale compaiono nelle donne in età puberale e al di sotto dei trent'anni e sono frequenti in caso di rapidi aumenti di peso. Le smagliature, una volta formate, sono difficili da cancellare ma possono attenuarsi con il tempo e con l'uso di Soin Complet Spécial Vergetures Clarins. La prevenzione resta l'arma migliore. Per evitare la loro comparsa è estremamente importante non esporsi ad eccessivi aumenti di peso e preparare la pelle ad affrontare in modo adeguato questa naturale distensione, rendendola più elastica, morbida e resistente.

Fai un gommage

Il gommage è il trattamento base per il corpo. È una buona abitudine da acquisire sin dall'adolescenza, ma non è mai troppo tardi per iniziare. Eseguito una o due volte la settimana, Gommage Exfoliant Peau Neuve alle Polveri di Bambù Clarins ha tre importanti funzioni.

1. Libera la pelle dalle impurità e dalle cellule morte che le impediscono di respirare, lasciandola istantaneamente morbida e liscia.
2. Stimola il rinnovamento cellulare e rende la pelle più soda, morbida e resistente. Inoltre, previene le smagliature e la comparsa della "pelle a buccia d'arancia".
3. Accresce la ricettività dell'epidermide ai prodotti di trattamento applicati successivamente. Durante l'applicazione, insisti sulle zone che si dilatano più facilmente e sono, quindi, più esposte ai segni della gravidanza.

Ammorbidire, nutrire, per una pelle senza smagliature

Soin Complet Spécial Vergetures previene la comparsa delle smagliature, rafforzando la resistenza della pelle e accompagnandone l'allungamento su tutte le zone sensibili (ventre, anche, cosce, seno). La pelle è idratata, nutrita e avvolta da comfort. Favorisce la riduzione delle smagliature esistenti, ne attenua la colorazione rosata. Un appuntamento quotidiano reso ancor più facile dal comfort immediato che apporta alla pelle calmando le sensazioni di fastidio e di "pelle che tira". Una texture non grassa, ricca e vellutata, da applicare con massaggi mattino e/o sera, insistendo sulle zone più a rischio. La profumazione neutra è ideale durante la maternità, periodo in cui si è più sensibili agli odori.

Appoggia le mani ben piatte sul basso ventre. Massaggia delicatamente la pelle con le due mani che salgono e scendono in senso opposto. Procedi in questo modo su tutto il basso ventre.



Una pelle tonica, rassodata, senza pelle "a buccia d'arancia"

Il prodotto base che ti accompagnerà durante tutta la maternità e anche dopo è Huile "Tonic" Clarins. È 100% puri estratti di piante: rosmarino e menta, tonificanti e stimolanti, olio vegetale nutritivo di nocciola che contiene vitamina E, antiossidante. Potrai applicare *Huile "Tonic"* tutti i giorni, su tutto il corpo. Sarebbe ideale far seguire questa applicazione da una doccia fresca in posizione seduta, nella vasca da bagno (cf. p.21).



Il gommage

Sotto la doccia, applica Gommage Exfoliant Peau Neuve con lievi massaggi circolari sulla pelle leggermente umida oppure, per un effetto esfoliante più energico, sulla pelle asciutta. È il modo migliore per prevenire le smagliature e la comparsa della “pelle a buccia d’arancia”, il rilassamento dei tessuti principalmente localizzato nella parte posteriore alta delle cosce.

1. Gommage Exfoliant Peau Neuve si applica anche sulle natiche, che spesso presentano un aspetto “trapuntato”. Procedi sempre con massaggi circolari.
2. Gommage Exfoliant Peau Neuve si applica anche su addome, seno, décolleté e braccia. Procedi sempre con massaggi circolari sulla pelle umida, e risciacqua abbondantemente tutto il corpo con acqua tiepida o, meglio ancora, fresca.
3. Applica Gommage Exfoliant Peau Neuve su tutto il “reggiseno naturale”, partendo dalla base del seno e risalendo verso il mento. La fermezza e la buona tenuta del seno dipendono dalla tonicità di questo involucri cutaneo.



Per la massima efficacia contro i segni della gravidanza, applica Soin Completer Spécial Vergetures Clarins, praticando poi, dei piccoli “pizzicotti” consecutivi e alternati, partendo dalla zona meno tesa verso quella che lo è di più. Al termine della gravidanza, questo gesto potrà risultare un po’ più difficile. Pratica, allora, leggeri movimenti circolari sulla pelle, con la punta delle dita.



Un prezioso consiglio tonicità: la doccia fresca, preferibilmente in posizione seduta

L’acqua fresca è perfetta per favorire la circolazione, prevenire la dilatazione delle vene e rassodare i tessuti cutanei. Nella stanza da bagno ben riscaldata, siediti all’interno della vasca vuota e nella quale avrai chiuso il tappo di scarico. Fai scorrere l’erogatore della doccia dalle caviglie alle cosce finché l’acqua le ricopre. La temperatura dell’acqua deve essere compresa tra 18° e 24°C: un’altra buona abitudine che è bene acquisire sin da giovani e conservare per tutta la vita. Approfitta della gravidanza per bandire i bagni caldi, nemici della tonicità del corpo e della circolazione sanguigna.



Per la bellezza del seno

I seni possono pesare da 300 g a 1kg. A eccezione del muscolo superficiale denominato “grande pellicciaio del collo”, i seni non contengono alcun muscolo e non sono saldamente fissati al torace. Sono costituiti da ghiandole immerse in un tessuto adiposo che conferisce loro volume.

La forma, il risalto e la posizione dei seni dipendono quasi esclusivamente dalla tonicità del ventaglio cutaneo che va dalla base dei seni al mento e che forma quello che Clarins chiama il “reggiseno naturale”. Sin dall’inizio della gravidanza il seno aumenta di volume. È perciò essenziale preservare la tonicità del ventaglio cutaneo che mantiene in posizione il seno, al fine di renderlo in grado di sostenere il maggiore peso ed evitare il rilassamento di questa parte del corpo.

Sin dall’inizio della gravidanza può manifestarsi un mutamento nella pigmentazione: le areole dei seni assumono una colorazione più scura. Verso il quinto o il sesto mese di gestazione può comparire una linea scura che va dall’ombelico al pube e che si attenuerà progressivamente dopo la nascita del tuo bambino. Questa sovra pigmentazione può anche manifestarsi sul viso ed in tal caso prende il nome di “maschera gravidica”. Non allarmarti: anche queste macchie sono destinate a scomparire (vedi pag. 43).

Un buon reggiseno...

Durante la gravidanza utilizza un reggiseno appropriato, con coppe profonde e bretelle larghe ma senza sostegni rigidi. Un buon reggiseno deve sostenere i seni mantenendoli all’altezza naturale, senza spostarli e comprimerli o segnare spalle e schiena. Nel corso dei nove mesi di gestazione adatta la taglia del reggiseno al progressivo cambiamento di volume.

... e un buon “reggiseno naturale”

Il fattore più importante per l’estetica del seno è la qualità del famoso “reggiseno naturale” messo in evidenza da Clarins. Per la massima efficacia dei trattamenti per il seno è quindi importante applicare tali prodotti su tutto il “reggiseno naturale”, dalla base del seno al mento.

Non dimenticare il gommage...

Primo e fondamentale gesto per la bellezza del corpo, il gommage è indispensabile per un trattamento completo del seno. Applicato su tutto il “reggiseno naturale”, Gommage Exfoliant Peau Neuve Clarins risveglia la tonicità dell’epidermide. Fai un gommage una o due volte la settimana sul seno e su tutto il corpo. È un trattamento base da adottare sin dalla pubertà per conservare a lungo la giovinezza del seno e di tutto il corpo... Dopo il gommage, applica Huile "Tonic" su tutto il corpo e su tutto il “reggiseno naturale”. Termina con una doccia fresca rassodante, con movimenti ascendenti dai piedi verso il busto, compreso il seno.

Con il palmo della mano sinistra, massaggia il seno destro dall’esterno verso l’interno, risalendo sopra il seno. Procedi allo stesso modo con il seno sinistro.



... e pensa ai trattamenti antismagliature

Tutti i giorni, affidati a *Soin Complet Spécial Vergetures* che permetterà alla tua pelle di accompagnare l’aumento del seno, contribuendo ad evitare il rilassamento cutaneo.



Bellezza e benessere per le tue gambe

Cura con attenzione l'estetica delle tue gambe che devono sostenere tutto il peso supplementare della gravidanza. La circolazione di ritorno è rallentata dalla pressione dell'utero sulle vene del bacino e non è raro sentire le gambe gonfie e pesanti. Questo fenomeno si manifesta spesso verso il sesto mese di gestazione.

Il modo migliore per evitarlo è innanzitutto mantenere una buona postura, con il bacino leggermente inclinato in avanti. Sono da evitare tutti i movimenti di inarcamento. Prendi l'abitudine di dormire con le gambe leggermente sollevate (sollevando i piedi dal letto di 15 cm circa). Nel corso della giornata, allunga il più possibile le gambe ed evita di incrociarle, soprattutto se tendono a gonfiarsi. Evita gli indumenti troppo stretti che comprimono e per qualche mese sostituisci stivali e tacchi alti con calzature più basse e in grado di sostenere l'arcata plantare. Madre Natura ha pensato a tutto: gli ormoni della gravidanza provocano una lassità articolare che è in grado di favorire la maternità e il parto ma che, con l'aumento di peso, può provocare un cedimento delle arcate plantari e predisporre alle varici. Ti sarà di giovamento camminare ogni giorno per circa mezz'ora senza affaticarti: non dimenticare di calzare scarpe comode e in grado di sostenere la caviglia. Ultimo consiglio per l'estetica

delle gambe: in questo periodo evita di depilarti con la ceretta a caldo e di esporti al sole per periodi prolungati.

Per un viso disteso... dai sollievo alle gambe

La sensazione di pesantezza alle gambe provoca un affaticamento generale che si legge sul viso. Se senti le gambe pesanti e affaticate, dai loro sollievo con **Lait Jambes Lourdes** Clarins. Questa emulsione rinfrescante e rilassante, ricca di estratti di piante e oli essenziali, calma istantaneamente ogni sensazione di pesantezza. Può essere applicata in qualsiasi momento della giornata. Inizia "scavando" con le mani l'arcata plantare e prosegui lentamente praticando con le mani ad imbuto pressioni leggere verso l'alto, come se infilassi una calza, partendo dai malleoli e risalendo molto lentamente fin sopra il ginocchio.

Previene il gonfiore

Se le tue gambe tendono a gonfiarsi, fai una doccia fresca in posizione seduta (cfr. pag. 25) o spugnature di acqua fresca sulle gambe sollevate, risalendo dai piedi fino alla parte alta delle cosce. Utilizza Huile "Anti-Eau" di preferenza la sera.



All'uscita dalla doccia,

Per essere fresca e sicura per tutta la giornata, termina la tua routine freschezza frizionando l'Acqua di Trattamento **Eau Dynamisante** che associa il profumo e il potere delle piante per donare benessere e dinamismo. Non fotosensibilizzante, lo si può utilizzare anche al sole. Tonifica, rivitalizza e rende la pelle morbida e delicatamente profumata.



Rilassati prima di coricarti

Se sei tesa, prima di coricarti fai profondi e lenti movimenti respiratori chiudendo gli occhi. Per una perfetta espirazione siediti con le mani sul torace, le braccia abbassate sui fianchi abbassando la testa in avanti.



Rimodella l'arcata plantare

Un gesto fondamentale. L'aumento di peso tipico della gravidanza, oltre a produrre una certa lassità articolare, provoca un cedimento dell'arcata plantare (e soprattutto dei metatarsali) che è bene prevenire. Utilizzando Lait Jambes Lourdes o Huile "Tonic", afferra alternativamente i piedi con entrambe le mani e rimodella la curvatura plantare dall'estremità delle dita al tallone.

Gli esercizi “più” Clarins

Un plus per la tua bellezza: dedicando a questi esercizi da cinque a quindici minuti ogni giorno, acquisirai con Clarins quel “plus” di bellezza e benessere che farà di te una mamma e una donna raggiante!

Innanzitutto, rilassati

Già dai primi mesi di gravidanza questi semplicissimi esercizi di rilassamento possono costituire un'eccellente preparazione al parto, soprattutto perché migliorano il controllo della respirazione, che ha un ruolo essenziale. Questi esercizi vanno eseguiti in tranquillità o con un sottofondo di musica dolce, preferibilmente prima di coricarsi per facilitare il sonno.

Prendi coscienza del tuo corpo

Coricati con un cuscino sotto il capo e sotto le ginocchia, la schiena appiattita a terra, le braccia distese lungo il corpo, gli occhi chiusi, prendi coscienza di tutte le parti del tuo corpo respirando in modo lento e regolare.

- 1. Inspira gonfiando prima il ventre e poi i polmoni, quindi espira lentamente svuotando i polmoni e trattenendo l'addome.*
- 2. Più elasticità alla nuca. Seduta con la schiena diritta e le gambe incrociate, inclina lentamente il capo in avanti e raddrizzalo, quindi inclinalo lentamente a destra e a sinistra. Con il mento verso lo sterno, allunga il collo come se il capo fosse irresistibilmente attirato verso il soffitto da un filo invisibile. Ripeti 5 o 6 volte lentamente.*

1. Bella aspettando il bebè

Prepara il perineo con gli addominali

L'importanza del perineo

Il pavimento pelvico sostiene tutto il peso del bambino durante la gravidanza e svolge un ruolo essenziale al momento della nascita. È estremamente importante essere in grado di controllare la contrazione e la decontrazione dei muscoli del perineo, non soltanto per facilitare il parto. Il perineo dovrà infatti distendersi per lasciar passare il bambino ma anche per prevenire il rischio di incontinenza urinaria che in modo più o meno temporaneo colpisce il 30% circa delle giovani madri. È bene che tutte le donne prendano coscienza della grande importanza di questi muscoli e in ogni programma di ginnastica femminile dovrebbero essere inseriti esercizi per il controllo del perineo. Anche prima della maternità, infatti, molte ragazze e giovani donne hanno potuto constatare, in concomitanza di colpi di tosse, starnuti o attività sportive, piccoli e iniziali fenomeni di incontinenza che potranno essere facilmente eliminati praticando esercizi specifici. Il controllo del perineo può contribuire anche alla felicità di coppia. Si tratta infatti dei muscoli che partecipano al meccanismo della vita come a quello dell'amore.

Come dominare la contrazione e la decontrazione del perineo?

Ecco un ottimo esercizio per prendere coscienza del perineo. Quando fai la pipì, fai la contrazione che blocca il “getto” cercando di mantenerla per 3/4 secondi: è lo “stop pipì”. I muscoli che senti contrarsi formano il perineo. Quindi, rilascia completamente. Normalmente, dovresti arrivare a bloccare completamente il getto, durante lo “stop pipì”. Questo semplicissimo esercizio serve unicamente per farti prendere coscienza del perineo ma non è da ripetere spesso durante la maternità, perché potrebbe provocare difficoltà urinarie.

Gli esercizi

In questi esercizi è la sensazione di decontrazione e contrazione che è importante e che dovrai progressivamente imparare a controllare. Questi esercizi si possono effettuare in coordinazione con la respirazione per non aumentare la pressione addominale durante la contrazione dei muscoli del perineo.

Prepara il perineo

Per il diaframma

Distesa sulla schiena, in appoggio sugli avambracci, inspira gonfiando l'addome ed espira contraendo i muscoli addominali e il pavimento pelvico. Trattieni il respiro mantenendo la tensione della parete addominale per 3-5 secondi al massimo. Decontrai i muscoli addominali e il pavimento pelvico con un'inspirazione profonda. Ripeti 5 - 10 volte.



In ogni momento della giornata

Seduta, ginocchia divaricate, piedi uniti, mani appoggiate alla parte interna delle ginocchia. Contrai il perineo e cerca di riunire le ginocchia espirando e opponendo resistenza con le mani, quindi rilassa completamente. Con le mani appoggiate alla parte esterna delle ginocchia, cerca di divaricare le ginocchia opponendo resistenza con le mani. La capacità di rilassare il perineo è importante nella fase di dilatazione durante il parto.



Seduta

Contrai e rilassa i glutei. Può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata.



Distesa sulla schiena, piedi sollevati

sul bordo di uno sgabello, per esempio. Una gamba per volta, mai entrambe le gambe contemporaneamente, mantenendo il piede fermo lascia cadere un ginocchio verso l'esterno espirando e rilassandoti completamente. Raddrizza la gamba contraendo tutti i muscoli del perineo e inspirando. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba. Ripeti 10 volte per ogni gamba.



In posizione carponi, capo appoggiato agli avambracci incrociati

natiche sollevate, ginocchia divaricate e piedi leggermente ravvicinati, distendi il perineo. Ripeti questa posizione di rilassamento del perineo ogni qualvolta possibile.

Approfitta del momento del bagno

per fare questo esercizio. Seduta, gambe flesse e divaricate, premi le ginocchia contro le pareti laterali della vasca come se volessi allargarle. A questo punto contrai il perineo stringendo le ginocchia mentre opponi resistenza con le mani.



Per gli addominali e gli obliqui

distesa a terra, gambe flesse. Raddrizzandoti leggermente ed espirando, premi la mano destra sul ginocchio sinistro che oppone resistenza. Tieni 5 secondi, quindi inverti il movimento. Ripeti 10 volte per ogni lato. Questo movimento può risultare difficile verso la fine della gravidanza, non forzare.

Seduta

braccia tese in avanti, gambe tese, porta le gambe flesse verso il petto. Non forzare il movimento ed espira a fondo quando le gambe arrivano all'altezza del petto. Ripeti 10 volte.



Per la buona tenuta del seno

Ecco qualche esercizio semplice e rapido in grado di rafforzare il “reggiseno naturale” (pag. 22-23) e conservare la tenuta del seno. Un consiglio da osservare in ogni circostanza: mantieni sempre il busto e la schiena dritti, condizione essenziale per un seno alto. Ecco un esercizio che può aiutarti.



Schiena dritta

In piedi, gomiti vicini al corpo, un libro “stretto” sotto ogni ascella, avambracci in posizione orizzontale, palmo delle mani orientato verso il soffitto, divarica gli avambracci verso l'esterno mantenendo le braccia vicine al corpo. Ripeti 10 volte di seguito. Devi sentir lavorare i muscoli della schiena. Questo esercizio è eccellente per la schiena e ti sarà utile per tutta la vita.



Il reggiseno naturale

Sorridi fino a sforzare. Questa posizione contrae i muscoli del collo, fortifica e rinforza i tessuti che sostengono il seno. La loro tonicità condiziona la buona tenuta del seno. Da fare 15 volte di seguito. Devi vedere, dopo poco tempo, il tuo seno salire ogni contrazione eseguita. È un eccellente esercizio per il seno da praticare tutta la vita.



Una base solida per il seno

Mani giunte all'altezza del naso, gomiti alti, stringi con forza il palmo delle mani senza staccare le dita (dieci volte consecutive). Il seno si contrae. Da fare 10 - 15 volte. Puoi eseguire questo esercizio contemporaneamente alla contrazione del collo. Da praticare per tutta la vita.



Il più completo per una donna: l'esercizio globale Clarins

Purtroppo le future mamme non dispongono sempre del tempo sufficiente per fare ginnastica. Per questo Clarins ha messo a punto un esercizio globale, assolutamente completo e praticamente indispensabile.

È facile e non comporta il rischio di movimenti "sbagliati". Anche se dalla spiegazione iniziale potrà sembrarti un po' lungo e complicato, ti renderai presto conto che si tratta di un esercizio molto semplice e che richiede solo pochi minuti al giorno. Potrai quindi eseguirlo regolarmente traendone un immenso beneficio. Bastano 5 minuti al giorno per far lavorare quasi tutti i muscoli sollecitati nel periodo della maternità. Favorisce la resistenza e la capacità di controllo del perineo e degli

addominali, estremamente importanti durante il parto, per facilitare il travaglio, e dopo la nascita per evitare i problemi di incontinenza urinaria. Migliora la resistenza e la fermezza del seno stabilizzando la distanza mento/mammella. Consente di acquisire forza e resistenza nelle braccia, preparandoti a sorreggere senza fatica il bebè che aumenterà rapidamente di peso. Risveglia la tonicità e la circolazione degli arti inferiori, piedi compresi, che sostengono tutto il peso supplementare della gravidanza.



A.



B.

Inspirando leggermente, assumi le posizioni di contrazione A, B, C, D e mantienile per 5-6 secondi.

A. In piedi, schiena addossata al muro, mento verso lo sterno, gambe divaricate di 30-40 cm, piedi a 20 cm circa dal muro. Contrai il perineo ("stop-pipi") e trattieni l'addome stringendo i glutei.

B. Mantenendo le contrazioni della posizione A, appoggia la parte interna di un polso alla parte interna dell'altro. Il polso inferiore preme contro il polso superiore che oppone resistenza rappresentando il peso del bambino. Tutti i muscoli delle braccia sono contratti, il polso inferiore si oppone al movimento discendente del polso superiore. Le braccia praticamente non si muovono e non vanno mai sollevate al di sopra del capo. Questo esercizio irrobustisce le braccia e ti prepara a sorreggere il bebè che peserà ogni giorno di più!

C.



C. Allo stesso tempo, fai la smorfia che contrae il muscolo "grande pellicciaio del collo" (pag. 35). È l'esercizio base per rafforzare l'involucro cutaneo che sostiene i seni e che sarà messo a dura prova dal progressivo sviluppo del seno.

D. A questo punto sali sulla punta dei piedi per far lavorare i muscoli delle gambe e favorire la circolazione. Mantieni tutte le posizioni per 5-6 secondi. Poi rilassa completamente, espirando lentamente ma a fondo.



D.

E. Rilassa tutto il corpo mantenendo i piedi completamente appoggiati al suolo, fletti le ginocchia e lasciati scivolare in posizione accovacciata, espirando lentamente e a fondo. Capo rilassato in avanti, braccia abbandonate tra le ginocchia, perineo completamente rilassato: rimani in questa posizione per 5-6 secondi, quindi sollevati lentamente inspirando e ricomincia le contrazioni A, B, C, D invertendo semplicemente la posizione dei polsi descritta al punto C.

E.



In sintesi

Posizione di partenza: in piedi, schiena e piedi a 20 cm dal muro, piedi divaricati di 30-40 cm circa, mento verso lo sterno, schiena diritta. Per 5 - 6 secondi.

- Contrai ventre, glutei, perineo ("stop-pipi") (fig. 1).
- Premi con forza l'interno di un polso contro la parte interna dell'altro (fig. 2).
- Contrai il grande pellicciaio del collo (fig. 3).
- Sali sulla punta dei piedi (fig. 4).
- Respira profondamente e tieni tutte le posizioni per 5-6 secondi (fig. 4).
- Rilassati totalmente, con i piedi completamente appoggiati al suolo (fig. 5).
- Lasciati scivolare in posizione accovacciata espirando lentamente ma a fondo, con il capo rilassato, le braccia abbandonate tra le ginocchia, gli addominali e il perineo completamente rilassati. Mantieni la posizione per 5-6 secondi espirando a fondo (fig. 5).
- Risali inspirando, riprendi la posizione di partenza e ricomincia l'esercizio invertendo la posizione dei polsi (fig. 3).

1. Bella aspettando il bebè



Figure 1.



Figure 2.



Figure 3.



Figure 4.



Figure 5.

L'ideale è ripetere questo esercizio 10 volte, ma non forzare se ti senti affaticata. È comunque utile anche se eseguito 3-4 volte al giorno. Prendi l'abitudine di eseguire questo esercizio anche dopo la gravidanza. Insegnalo anche alle tue amiche: è un esercizio assolutamente completo e di fondamentale importanza per la donna.

Il tuo viso, un nuovo splendore

Ti trovi bella e hai ragione. Le future mamme hanno spesso uno splendore particolare: carnagione fresca, occhi brillanti, capelli vigorosi... Ciò deriva dall'alimentazione, dallo stile di vita consigliato durante la gravidanza... e dalla felicità! La tua pelle è cambiata.

Le piccole imperfezioni cutanee in generale si attenuano, la pelle appare più fine e trasparente ma anche più secca. La pelle tendenzialmente grassa viene riequilibrata, mentre la pelle mista o secca tende a disidratarsi. Ecco un programma di trattamento in tutta dolcezza per aiutarti a conservare questo splendore e a combattere la disidratazione della pelle.

Il piacere della pulizia

Che tu sia solita o meno applicare il maquillage, detergi la pelle mattina e sera: alla mattina per eliminare tutte le impurità e le secrezioni sebacee che la pelle produce durante la notte, e alla sera per rimuovere il maquillage ed eliminare le impurità contenute nell'atmosfera che si sono depositate sul viso durante il giorno. È il primo gesto "splendore" da ripetere due volte al giorno per tutta la vita! Se preferisci i prodotti che si risciacquano con acqua per il loro effetto freschezza, sono disponibili i Doux Nettoyant Moussant¹ Clarins: efficaci come un sapone e dolci come un latte, sono un prodotto ricco in estratti di piante che

neutralizzano gli effetti dissecanti dell'acqua e detergono la pelle rispettandone il pH. Si risciacquano con acqua e lasciano la pelle perfettamente pulita, morbida e fresca¹. La lozione tonica Iris per "pelle mista o grassa" è il seguito logico e indispensabile di un perfetto démaquillage. Rinfresca e tonifica la pelle lasciandola pulita e preparandola a ricevere i trattamenti complementari. Priva di alcool, rende morbida la pelle. Per una sensazione di freschezza di cui non potrai più fare a meno anche dopo la maternità!

1. Disponibile in tre versioni: pelle normale o mista, pelle mista o grassa, pelle secca o sensibile.

1. Bella aspettando il bebè

Fai un gommage

Una o due volte la settimana fai un Gommage del viso. Il gommage rimuove cellule morte e impurità, lasciando la pelle morbida e liscia, e stimola il rinnovamento cellulare. Il risultato? Una pelle morbida e una carnagione più trasparente e uniforme. Puoi scegliere tra **Doux Peeling**, una crema gommante a base di argilla naturale ed estratti di piante emollienti per tutti i tipi di pelle, anche la più sensibile, e **Doux Gommage Polissant**, una crema densa ricca di microgranuli esfolianti e leviganti. Per conservare il proprio splendore e la propria giovinezza, la pelle, così come i muscoli, il cervello e le articolazioni, deve essere sollecitata, stimolata e nel tuo caso anche esfoliata. Ciò naturalmente va fatto con dolcezza e moderazione per evitare di sensibilizzarla. Una pelle sensibile è una pelle più soggetta all'invecchiamento prematuro. Ecco perché Clarins raccomanda di esfoliare la pelle del viso e del corpo regolarmente ma non oltre due volte la settimana.



Proteggi

Alla mattina il tuo viso ha più che mai bisogno di essere protetto. La luce del giorno è certamente indispensabile per la bellezza, poiché favorisce la sintesi della vitamina D, ma con le sue variazioni accelera il processo di invecchiamento della pelle. Con il passaggio dall'interno all'esterno e viceversa, gli strati superiori dell'epidermide subiscono sbalzi di temperatura (termo), idratazione (idro) e luce (foto) ai quali si aggiungono le aggressioni dell'inquinamento atmosferico e i ripetuti movimenti d'espressione (tensio). Con il passare del tempo, il viso perde il proprio splendore e mostra le prime rughe. La scelta della crema da giorno è quindi molto importante: **Multi-Active Jour**, concepita specialmente per levigare le prime rughe e prevenire la loro ricomparsa. Le capsule di nuova generazione a base di estratto di cardo, potente principio attivo vegetale dalle proprietà antiossidanti e rivitalizzanti, agiscono sul fibroblasto, cellula chiave per la giovinezza della pelle. Protetto dai danni causati da una vita troppo intensa, il viso mantiene il suo aspetto giovane. Se hai la pelle molto secca, scegli la versione "Speciale pelle secca". La sera, per nutrire la pelle, scopri la leggerezza e l'efficacia di **Multi-Active Nuit**.

Gioca con i colori Clarins

E per il piacere del maquillage, gioca con i colori Clarins! I fondotinta Clarins, dal più leggero al più coprente, doneranno alla tua carnagione trasparenza, uniformità e luminosità eccezionali. Al piacere del colore, raffinato e naturale, si aggiunge la sicurezza del trattamento: protezione antinquinamento, protezione contro la disidratazione, protezione dai radicali liberi.

Soddisfa le esigenze specifiche

Se aspetti "il bebè dei quarant'anni", i trattamenti complementari Multi-Régénérante Jour e Nuit apporteranno alla tua pelle comfort, idratazione, morbidezza e tonicità. Giovinezza della pelle, giovinezza dei tratti, giovinezza del maquillage assicurata!



Evita la maschera gravidica!

La maschera gravidica, che appare sulle donne in gravidanza, è in realtà molto rara. Può manifestarsi tra il 4° e 5° mese con macchie di pigmentazione irregolari sul viso. È un fenomeno puramente ormonale che non deve preoccupare e che scompare progressivamente con il parto. Parlane con il tuo medico o con l'ostetrica.

Qualche precauzione può comunque prevenire questa pigmentazione del viso. Bisogna assolutamente proteggere la pelle dal sole e dai raggi UVA/UVB, veramente nocivi, che accentuano questo fenomeno.

UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA¹, invisibile e non grasso, assicura una protezione ottimale alla pelle sensibile. Puoi anche optare per la Crème Solaire Anti-Rides Visage UVA-UVB 50+.

1. Bella aspettando il bebè

Al sole

I bagni di sole sono interdetti e indossare un cappello è obbligatorio. In ogni caso, proteggi il tuo viso con **UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA¹**. Rinnova frequentemente le applicazioni: il sole può colpirti anche quando stai camminando.



Allo stesso modo pensa a proteggere i tuoi occhi con Soin Anti-Rides Contour des Yeux UVA-UVB 30. Se ti sdrai, in estate, anche all'ombra, solleva i piedi all'altezza ideale del cuore e proteggiti con Crème Solaire Confort UVA/UVB 20. Non andartene mai dalla spiaggia senza aver camminato nell'acqua o senza esserti bagnata.

Riposa gli occhi

Se hai gli occhi gonfi o segnati da borse e occhiaie, picchietta delicatamente il contorno occhi con Sérum Super Lift Multi-Régénérant. Invisibile e non grasso, puoi utilizzarlo in ogni momento della giornata. Benché il gonfiore delle palpebre sia piuttosto frequente durante gli ultimi mesi di gravidanza, non mancare di segnalarlo al tuo medico.

Bella all'istante!

Se hai una visita imprevista, un impegno improvviso, cancella la fatica e ritrova in un istante un incarnato fresco e luminoso con Baume Beauté Eclair. Questo balsamo invisibile e non grasso si applica in piccola quantità e con movimenti leggeri su tutto il viso, contorno occhi compreso. Baume Beauté Eclair ridistende istantaneamente i tratti, satina la pelle e dona al maquillage una luminosità eccezionale per tutta la sera... Ed è un vero e proprio prodotto di trattamento!

Le basi della bellezza Clarins

Tutti i trattamenti e gli esercizi che ti proponiamo sono sicuri alleati della tua bellezza e del tuo benessere. Tuttavia l'arrivo di un bambino comporta spese, ad esempio per l'acquisto di un lettino o di un passeggino, che forse non ti consentiranno di ampliare il tuo budget di bellezza. Pensando a te abbiamo, quindi, selezionato alcuni prodotti indispensabili che, senza gravare sul tuo budget, faranno di te una mamma raggianti. Non esitare a consultare il tuo profumiere di fiducia, che potrà guidarti nella scelta dei prodotti complementari che fanno al caso tuo.

Prodotti indispensabili	Esercizio indispensabile	Da fare	Da non fare
Corpo e seno Soin Complet Spécial Vergetures Huile "Tonic" (tutti i giorni) Gommage Exfoliant Peau Neuve (una o due volte a settimana)	Esercizio completo Clarins (pag.36)	Doccia fresca seduta, dai piedi fino alle cosce e ritorno (pag.21) Camminare mezz'ora al giorno Stare dritte Rilassare le gambe sollevandole Mangiare in maniera equilibrata	Bagni troppo caldi (più di 37 °C) Smangiucchiare o saltare i pasti Fumare/bere Eccesso nello sport
Viso Multi-Active Jour o Extra-Firming Jour Multi-Active Nuit o Extra-Firming Nuit		Massaggi con Soin Complet Spécial Vergetures per evitare le smagliature (pag.19) Pesarsi una o due volte a settimana	
Al sole UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA'			Esporre il viso al sole senza un'adeguata protezione

1.Nomi e immagini dei prodotti possono variare secondo i Paesi.

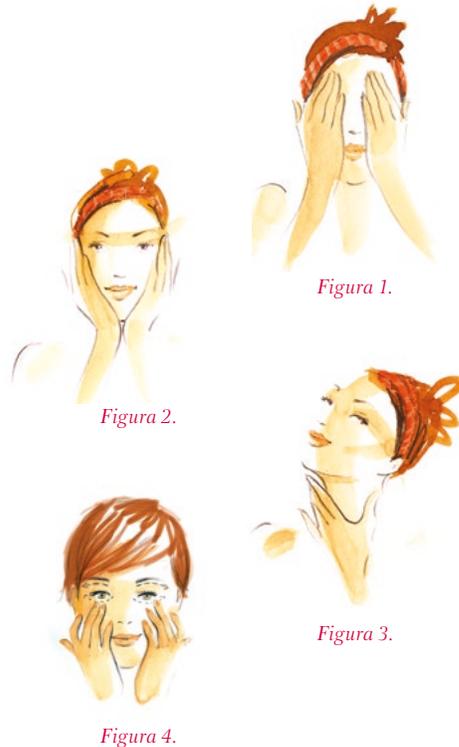
I gesti corretti

Per una corretta applicazione delle creme di trattamento

deponi una noce di prodotto nell'incavo della mano e strofina delicatamente le mani. Portata alla temperatura della pelle, la crema penetrerà più rapidamente. Appoggia tutta la superficie delle mani su guance, fronte, mento e collo (fig. 1, 2, 3).

Per applicare Sérum Super Lift Contour des Yeux

Depositane una perla sulla punta delle dita e procedi con leggere pressioni sul contorno occhi (figura 4).



Trousse Speciale maternità

Nei giorni che trascorrerai presso il reparto maternità, aggiungi ai tuoi abituali prodotti di trattamento questi tre prodotti indispensabili da regalarti e farti regalare per essere una mamma giovane e raggiante.

Eau Dynamisante

Un'eau de toilette trattante per sentirti bene e profumata! Frizionala su tutto il corpo in qualsiasi momento della giornata per ritrovare freschezza e vitalità. Tonifica, rivitalizza e lascia la pelle morbida, delicatamente profumata.

Baume Beauté Eclair

la sua azione è immediata. Ritende i tratti e rende la pelle morbida e luminosa. Applicalo in uno fine strato senza dimenticare collo e contorno occhi. L' applicazione può essere completata da un leggero maquillage.

Soin Complet Spécial Vergetures

Assolutamente indispensabile, è il trattamento essenziale per la bellezza del corpo. La sua azione contribuisce a migliorare elasticità e tonicità della pelle, nutrendola e dandole sollievo.





2.

Il bebè è nato, una nuova felicità da vivere in bellezza

Il tuo bambino è nato: è la gioia più grande della tua vita e ti senti pienamente felice, anche se forse un po' affaticata e depressa. Questa stanchezza fisica, unita a una vaga malinconia, viene anche denominata "depressione post-partum" e si spiega con il crollo ormonale che caratterizza il termine della gravidanza. Si tratta di un fenomeno del tutto normale e transitorio: abbi fiducia e non spazientirti. Hai appena donato la vita ed è stata un'impresa formidabile ma, se senti che questo stato persiste o è troppo doloroso, parlane con la tua ostetrica o con il tuo medico. Approfitta al massimo di questi giorni in cui sei curata e coccolata... Al rientro a casa ti immergerai in una nuova vita insieme al tuo bambino e ti sembrerà tutto più facile.

Bella nel reparto maternità

Continua ad occuparti di te stessa, a sentire il piacere di essere sempre fresca e splendente per essere la più bella delle mamme e la più raggiante delle donne!

Riposati

Nei giorni che trascorrerai presso il reparto maternità, organizza i tuoi momenti di riposo poiché, paradossalmente, sarà questa la cosa più difficile da ottenere! Il bebè accentra su di sé tutta la tua attenzione, ma vi sono anche le cure, i pasti, le visite, le telefonate... in breve, le giornate si susseguono dense di impegni! Regalati mezz'ora al giorno per qualche trattamento di bellezza, mentre il bebè dorme. Di tanto in tanto cerca di rilassarti. Fai lo stesso anche quando torni a casa: ti sarà più facile se avrai acquisito questa abitudine durante la gravidanza.

Premia il tuo corpo!

Il tuo corpo ha donato la vita: premialo! Tonificalo e profumalo ma, per il momento, non fare assolutamente lavorare gli addominali. In precedenza hai curato la rieducazione del perineo per evitare i rischi di incontinenza urinaria che insorgono frequentemente dopo il parto. Ora, nell'attesa, risveglia l'epidermide dell'addome con l'inseparabile Soin Complet Spécial Vergetures. Per sentirti bene e profumata, scopri la freschezza tonificante dell'Acqua di Trattamento Eau Dynamisante. Creata da Clarins, è la prima eau de toilette di bellezza. Grazie all'azione trattante e profumante delle piante, Eau Dynamisante profuma in modo gradevole e naturale senza seccare la pelle ma apportandole idratazione, morbidezza, tono e vitalità. Applicala frizionando su tutto il corpo. Se preferisci le texture "latte", per te c'è Lait Hydratant Eau Dynamisante. Gli sfioramenti con Huile "Tonic", l'uso di Eau Dynamisante e l'applicazione di Lait Hydratant Eau Dynamisante hanno un doppio vantaggio: apporteranno tutta la tonicità, la freschezza e la morbidezza profumata dei trattamenti per il corpo,

I gesti corretti

Ecco alcuni esercizi che potrai eseguire nel tuo letto al reparto maternità. Continua a ripeterli anche al rientro a casa, ma non fare assolutamente lavorare gli addominali: aspetta che il perineo sia stato completamente rieducato.

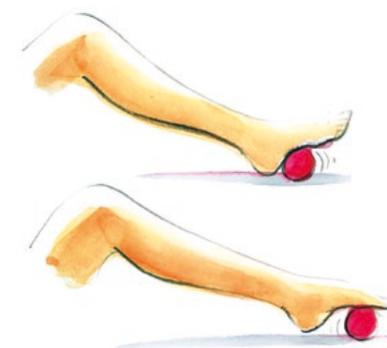


Con Soin Complet Spécial Vergetures o un po' di Huile "Tonic"

sfiora delicatamente la pelle con la punta delle dita. Parti dal pube e risali fino ai seni, quindi amplia progressivamente i movimenti dal centro del corpo ai fianchi.

Rimodella l'arcata plantare

Essa ha subito tutto il peso della gravidanza ed è estremamente importante che ritrovi la propria naturale curvatura per evitare l'insorgenza di dolori lombari. Puoi riprendere il massaggio consigliato (p. 26) oppure fare rotolare una bottiglia avanti e indietro cercando con l'arcata plantare di abbracciare completamente la forma della bottiglia.



ma soprattutto rappresentano un piacevolissimo modo per riprendere subito “contatto” con il tuo corpo malgrado il rilassamento e le distensioni naturali associate alla gravidanza ed al parto.

Il seno: primo obiettivo di trattamento

È il seno la parte del tuo corpo che subisce le maggiori modificazioni. Il seno diventa pesante e teso sotto la pressione delle ghiandole mammarie. Con un seno pesante è indispensabile indossare un reggiseno, soprattutto se hai scelto di allattare. In questo caso il tuo seno riprenderà il volume iniziale soltanto al termine del periodo di allattamento. Per mantenere l'estetica del busto, continua a prenderti cura del seno anche durante l'allattamento. Prima e dopo ogni poppata lava accuratamente l'areola con una compressa di garza sterile imbevuta di acqua minerale o liquido fisiologico, e ricorda di asciugare accuratamente le mammelle poiché l'umidità favorisce la comparsa delle ragadi; le coppette raccogli-latte ti permetteranno di mantenere i capezzoli asciutti. Se vi è un ingorgo di latte nel seno, evita l'uso del tiralatte: otterrai lo stesso risultato con pressioni manuali. Sia che tu abbia scelto di allattare il tuo bambino o di nutrirlo con il biberon, la poppata rappresenta un momento privilegiato nel rapporto tra madre e figlio e deve avvenire in un ambiente quanto più

possibile tranquillo e silenzioso. Siediti comodamente, con la schiena ben appoggiata e lasciati cullare dal ritmo della poppata...

Un viso raggianti

Sei orgogliosa, felice... forse anche un po' stanca! Perché il tuo viso possa esprimere tutta la gioia, chiedi aiuto a Baume Beauté Éclair che avrai inserito nella “trousse maternità”. Applicato con massaggi leggeri in uno strato fine su tutto il viso, senza dimenticare il collo e il contorno occhi, Baume Beauté Éclair ritende immediatamente i tratti. Ricco in principi attivi nutrienti, può essere utilizzato tutti i giorni per ritrovare giovinezza e luminosità.

Il piacere della freschezza...

Al reparto maternità fa spesso molto caldo e potrai avvertire il bisogno di rinfrescare viso e décolleté. Per assicurarti questo benessere applica Lotion Tonique alle piante, nella versione più adatta alla tua pelle. Questa lozione priva di alcool dona freschezza e luminosità alla tua pelle, rispettandone il pH e il tasso di idratazione.

Il consiglio Clarins

Per la circolazione sanguigna: ogni qualvolta ti ricordi, fletti le dita dei piedi e fai qualche movimento di rotazione ed estensione della caviglia senza mai sollevare le gambe. Per il busto: riprendi i semplici esercizi che avevi eseguito durante la gravidanza (p. 34).

I gesti corretti

Irrobustire i muscoli delle braccia

Il tuo bambino non è più dentro di te: questa piccola creatura, che crescerà e aumenterà rapidamente di peso, sarà spesso tra le tue braccia. Per prepararti a sorreggerlo con facilità, fai questo esercizio. Distesa sul letto, braccia davanti a te, parte interna di un polso contro l'interno dell'altro: il polso inferiore preme contro il polso superiore che gli oppone resistenza. Tieni 5 secondi ed inverti la posizione dei polsi. Ripeti l'esercizio 10 - 15 volte.



A casa, ritorno in bellezza

Organizza la tua nuova vita con il tuo bambino nella culla. Eccoti rientrata a casa: è una grande gioia alla quale tuttavia potrà mescolarsi una certa apprensione all'idea di ritrovarti tutto il giorno sola con il bebè. Per trascorrere nel migliore dei modi questo periodo “di apprendimento”, non esitare a chiedere aiuto, non isolarti, tieni i contatti con l'esterno, poni domande al tuo medico o alla tua ostetrica, ti ascolteranno.

La cosa importante per te in questo momento si riassume in una sola parola: recuperare. Hai bisogno di tutto il tuo tempo e di tutta l'energia per affrontare questa nuova vita. Nel corso della giornata regalati momenti

di riposo e di rilassamento. Se è il primo figlio, privilegia il sonno del mattino, è spesso il migliore. Essere in forma è importante per tutti: per te, per il bebè e per tutta la famiglia!

La bellezza del corpo

Priorità assoluta: rieduca il perineo prima degli addominali

Durante la gravidanza il tuo ventre si è disteso e non ha ancora ritrovato la linea che desideri. Bisogna lasciargli il tempo di riprendere la forma iniziale: l'utero, normalmente grande come una pera, si è progressivamente allargato per ospitare il tuo bambino. Sotto l'effetto degli ormoni della gravidanza, i muscoli hanno subito forti sollecitazioni e hanno trattenuto molta acqua. Non preoccuparti: tutto

ritornerà normale ma per il momento è assolutamente sconsigliato far lavorare gli addominali. Comincia con la rieducazione perineale (6-8 settimane dopo il parto) e aspetta che il tuo medico, l'ostetrica o il fisioterapista ti diano il loro benestare: in generale ciò avviene quando il perineo è stato sufficientemente rieducato e dopo il ritorno del ciclo mestruale.

Fai respirare la pelle

È l'occasione irripetibile per regalarti una “pelle nuova”. L'epidermide del corpo ha bisogno di essere liberata da tutte le impurità e le cellule morte. Ritrova progressivamente e con dolcezza l'abitudine del “gommage” che avevi acquisito durante la gravidanza (vedi pag.20). Gommage Exfoliant Peau Neuve Clarins affina la grana della pelle, stimola il rinnovamento cellulare e intensifica l'azione dei prodotti applicati successivamente. La frequenza ideale? Una volta la settimana. Se però la tua pelle è molto secca e noti un certo rilassamento cutaneo, fai il gommage due volte la settimana ma senza superare questa frequenza e sempre con estrema delicatezza. E per una pelle ancora più morbida e setosa, dopo il gommage, applica Baume Corps Super Hydratant “Speciale pelle secca”, un morbido latte che idrata, ammorbidisce, rigenera e satina l'epidermide. Se desideri profumare il corpo in modo delicato e naturale, scegli Lait Hydratant Eau Dynamisante.

Stimola l'epidermide dell'addome

Per aiutare l'epidermide dell'addome a ritrovare tonicità e fermezza, continua, come al reparto maternità, ad applicare Soin Complet Spécial Vergetures o Huile “Tonic”. Se la distensione della gravidanza ha lasciato qualche smagliatura, non temere: si attenuerà progressivamente con l'utilizzo regolare di Gommage Exfoliant Peau Neuve e di Soin Complet Spécial Vergetures.

Rilassa e tonifica le gambe

La tua statica e le articolazioni si sono progressivamente modificate sotto l'effetto degli ormoni della gravidanza e per facilitare il parto. Le articolazioni presentano una certa lassità, la colonna vertebrale, più curva, ha modificato il baricentro e l'arcata plantare si è abbassata sotto il peso supplementare della gravidanza. Per distendere le gambe, riprendi Lait Jambes Lourdes che avevi utilizzato per dare loro sollievo durante la gravidanza. Ricco in estratti di piante, questo latte distende, rilassa e rinfresca immediatamente le gambe.

Applicala come se ti infilassi le calze, partendo dai piedi e salendo fin sopra le ginocchia, flettendo bene le ginocchia per non far lavorare gli addominali. Puoi anche utilizzare Huile "Relax", un olio 100% puri estratti di piante: semi vegetali, camomilla e basilico rilassanti e olio vegetale nutritivo di nocciole, idratante e ricco di vitamina E

Bellezza del seno

Durante i nove mesi, il seno diventa più pesante e lo è tuttora se stai allattando. Ritournerà progressivamente alla sua taglia normale e, per evitare un rilassamento cutaneo antiestetico, è categorico preparare il necessario per seguire con cura questa diminuzione di volume. Se allatti ancora, aspetta lo svezzamento per cominciare i trattamenti specifici.

Tonicificare

Finché allatti, basterà fare regolarmente un gommage (vedi pagina 23) e continuare gli esercizi raccomandati durante la gravidanza. Dopo la nascita o lo svezzamento, è fondamentale rassodare il reggiseno naturale. Antirilassamento, il Latte Seno Tonicità Estrema "Lait Buste Ultra Fermeté" all'estratto di Vu Sua¹,

antiossidante. Huile Relax decontrae i tessuti e procura una sensazione di benessere. Applicalo come Lait Jambes Lourdes ma risalendo fino alla coscia. Per tonificare le gambe riprendi Huile "Tonic". Come avrai fatto durante la gravidanza, comincia l'applicazione "scavando" l'arcata plantare che ha subito tutto l'aumento di peso (vedi pag.27).

aiuta a rinforzare la tonicità del seno, stimolando la sintesi di collagene che avviene all'interno delle cellule della pelle. La pelle è tonica, morbida e la grana è levigata.

Rimodellare

Un seno ben definito e modellato con Gel Seno Super tensore "Gel Buste Super Lift" grazie a principi attivi vegetali che agiscono come tensori del reggiseno naturale, mantenendone l'elasticità.

Il trattamento ideale per i primi mesi? Lait Buste Ultra-Fermeté alla sera e Gel Buste Super Lift alla mattina. Per un'azione preventiva durante questa fase di dimagrimento, è utile alternarlo con il Trattamento Completo Antismagliature "Soin Complet Spécial Vergetures".

Splendore del viso

Dopo il parto la tua pelle è cambiata, è più secca. Sotto l'azione degli ormoni della gravidanza, i tessuti profondi si sono gonfiati d'acqua togliendo idratazione agli strati superiori dell'epidermide. Perché tutti possano leggere sul tuo viso la gioia di essere mamma, la pelle dovrà essere impeccabile: detergerla e ben nutrita, con un maquillage molto leggero.

Detergi e purifica la pelle

Al mattino: inizia la giornata con la fresca detersione di acqua e Doux Nettoyant Moussant¹. Elimina le impurità normalizzando le secrezioni sebacee e il Ph della pelle. Massaggiare una piccola quantità di prodotto fra le mani fino a produrre la schiuma e applicare su viso e collo inumiditi. Risciacquare accuratamente. Se preferisci la texture "latte", per te Lait Velours "Herbes des Alpes". Il latte detergente è abbinato alla Lotion Tonique alle piante senza alcool che tonifica, rinfresca e purifica l'epidermide.

Una o due volte la settimana: per ritrovare definitivamente lo splendore della tua carnagione, conserva l'abitudine del gommage acquisita durante la gravidanza. Con Doux Peeling, crema gommante assorbente dalla texture filmogena,

estremamente delicata anche sulle pelli più sensibili, o con Doux Gommage Polissant, crema ricca di microgranuli esfolianti e leviganti per coloro che preferiscono le texture granulari. Entrambi eliminano cellule morte e impurità, lasciando la pelle detergerla e la carnagione luminosa e trasparente. Questa profonda pulizia dell'epidermide facilita e rafforza l'azione dei prodotti di trattamento applicati in seguito. Stimolando il rinnovamento cellulare, inoltre, il gommage combatte il rilassamento cutaneo, dona fermezza ai lineamenti e rimodella l'ovale.

¹Compatibile con l'allattamento nel rispetto delle norme igieniche: seni perfettamente puliti prima dell'allattamento.

¹Disponibile in tre versioni: pelle normale o mista, pelle mista o grassa, pelle secca o sensibile.

Idrata e nutri

Per ottenere splendore, la tua pelle necessita di idratazione e nutrimento. Il trattamento giorno per eccellenza è la crema Multi-Active Jour che hai già utilizzato in gravidanza (vedi pagina 41). Previene la comparsa delle prime rughe e preserva la giovinezza della pelle. La sera, regala alla pelle un trattamento che amplifichi tutti i benefici notturni, per idratarla e rigenerarla. Immediatamente e totalmente assorbita, la crema Multi-Active Nuit è l'ideale. Il risultato? Una pelle splendente al risveglio, levigata, tonica e più morbida.

Per le mamme di 40 anni, Extra-Firming Jour e Extra-Firming Nuit saranno alleati preziosi per lo splendore e la bellezza del viso. Se preferisci le texture oleose, per te c'è Huile Orchidée Bleue, 100% puri estratti di piante (patchouli rivitalizzante e tonificante, olio vegetale nutritivo di nocciole per prevenire la disidratazione). Questo olio nutre e ammorbidisce l'epidermide. Se la tua pelle è molto sensibile e reagisce a tutto, Sérum Multi-Réparateur Restructurant le regala una sensazione di assoluto comfort. È il trattamento S.O.S. della pelle che non sopporta più nulla. Riparatore intensivo, ristrutturante progressivo, Sérum Multi-Réparateur Restructurant lenisce e calma istantaneamente la pelle che ritorna subito liscia, morbida e luminosa.

Infine, per tutte le donne, **Double Serum** fa meraviglie sulla pelle. Questo trattamento unico, uno dei più ricchi in estratti di piante anti-tensione Clarins, si è ispirato alla doppia natura del film idrolipidico che protegge la pelle. Double Serum unisce una fase idrofila e una fase lipofila che permettono di associare, senza rischio di incompatibilità, ai 20 estratti di piante più potenti l'estratto di turmerone per un'efficacia visibile sui segni legati all'età.



Cura il contorno occhi

Se il viso tradisce la fatica e mostra borse o occhiaie, prenditi cura dei tuoi occhi applicando ogni mattina Gel Contour des Yeux o Sérum Super Lift Multi-Régénérant, in base alle esigenze. Gli estratti di piante di cui sono composti donano comfort al contorno occhi e attenuano le occhiaie. Si possono utilizzare in qualsiasi momento della giornata, anche sul maquillage, per ottenere un sollievo immediato. Applica in piccola quantità su ogni palpebra con leggeri picchiettamenti dall'interno verso l'esterno dell'occhio (vedi pag. 44).

Se i lineamenti accusano la fatica, se il viso è ancora appesantito dalla gravidanza o se siete ancora in fase di snellimento, Lift-Affine Visage è il trattamento ideale per affinare e rassodare i lineamenti, facendoti ritrovare un viso più giovane e una pelle più bella. Applicato con il metodo di "Autolifting Manuale" di Clarins, Lift-Affine Visage permette di stimolare la circolazione del viso. La pelle è delicatamente levigata, i lineamenti sono rassodati e i contorni del viso rimodellati.

Splendore per la pelle

Se la pelle ha perduto la propria luminosità, morbidezza e tonicità, affronta il problema agendo direttamente sulle funzioni vitali della pelle, grazie a Double Serum, per un'efficacia visibile sui segni legati all'età: pelle rassodata, rughe visibilmente levigate, colorito luminoso e uniforme, pori minimizzati. Si utilizza mattina e/o sera su viso e collo, prima del trattamento abituale.

Per essere in piena forma, non vi è nulla di meglio di una cura completa a base di vitamine. La Crema Eclat du Jour, ricca di vitamina C, è il trattamento ideale per donare alla pelle tutta la tonicità e lo splendore perduti.

Al sole

Sei ancora sotto l'influenza dei cambiamenti ormonali legati alla gravidanza e l'esposizione al sole può provocare una pigmentazione antiestetica. Se devi partire per una vacanza al sole, mantieni per qualche tempo l'abitudine di proteggere il viso con indici elevati di protezione, con la Crème Solaire Anti-Rides Visage¹ UVA/UVB 50+ o UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA² se hai avuto una leggera maschera gravidica. Per il corpo, riprendi lo Spray Solaire Lait-Fluide Sécurité³ UVA/UVB 50+. Ma puoi prevenire il rischio di macchie applicando un autoabbronzante come Eau Lactée Auto-Bronzante e Lait Auto- Bronzant SPF 6.

Gli esercizi “più” Clarins

Primo obiettivo: rieducare il perineo

Come complemento del tuo programma di bellezza, Clarins ti propone alcuni esercizi semplici per una ginnastica dolce e completa che ti aiuterà a ritrovare progressivamente la forma fisica. All'inizio o nel corso del secondo mese dopo il parto, ti sottoporrai a una visita di controllo dal tuo ginecologo. In questa occasione ti verrà prescritto il programma di rieducazione post natale. La prima rieducazione che può rendersi necessaria è quella del perineo. Si tratta della parte muscolare del tuo corpo che ha subito le sollecitazioni maggiori durante il parto. La sua rieducazione è estremamente importante per evitare disturbi dell'apparato urinario e favorire il buon andamento di eventuali future gravidanze. Soltanto in seguito, e dopo il ritorno del ciclo mestruale che tarderà maggiormente se allatti, potrai tranquillamente far lavorare la fascia addominale. Per completare il programma di rieducazione consigliato dalla tua ostetrica o dal fisioterapista, puoi riprendere gli esercizi che avevi eseguito durante la gravidanza. Per evitare i problemi di circolazione, continua gli esercizi consigliati alla maternità (vedi pag. 53).

Tonifica il seno

Che allatti o no, abbi cura di tonificare il seno. Per far lavorare i muscoli che sostengono naturalmente i seni, continua a eseguire gli esercizi che avevi già messo in pratica durante la gravidanza e al reparto maternità. (vedi pag.35).

1. Crème Solaire Spéciale Visage SPF 50+ in alcuni Paesi.

2. Nomi e immagini dei prodotti possono variare secondo i Paesi.

3. Spray Solaire Sécurité SPF 50+ in alcuni Paesi.

Il bebè cresce, con una mamma sempre più bella...

Dopo il ritorno del ciclo mestruale. Nei giorni successivi al parto ti sei sorpresa e talvolta preoccupata delle trasformazioni subite dal tuo corpo: diversa forma dei seni, rotondità dell'addome, ingrossamento di cosce e glutei...

In questa prima fase il tuo corpo ritrova dolcemente il proprio equilibrio. Le poppate notturne si distanziano maggiormente e tu dormi meglio. Sentirti bene nel tuo corpo e resa ancora più bella dalla maternità è un obiettivo che presto raggiungerai. Partorendo hai perso i 7-8 chilogrammi che corrispondevano al peso del bambino, alla placenta, al liquido amniotico e all'acqua trattenuta dal corpo. I chili superflui che avevi acquisito nel corso dei nove mesi di gravidanza, a poco a poco scompariranno, ma, per mantenere la qualità dei tessuti ed evitare un inestetico rilassamento della pelle, è preferibile che la tua perdita di peso sia progressiva. In ogni caso segui i consigli del tuo medico o della tua ostetrica.

Adotta un regime alimentare equilibrato

Se dopo il parto hai mantenuto qualche chilo superfluo, non buttarti a capofitto in una dieta drastica ma adotta un regime alimentare equilibrato e fai del movimento, due importantissime abitudini da conservare. Rispetta i tre pasti quotidiani e non dimenticare che una colazione completa è essenziale per iniziare bene la giornata (thè, cereali o tartine imburrate con pane preferibilmente integrale, uno yogurt o un bicchiere di latte, un succo di frutta fresca o un frutto). Per snellire bisogna cominciare con la riduzione dell'apporto calorico derivante da zucchero e grassi. Un menu sano ed equilibrato comprende carne di pollo o tacchino a mezzogiorno e uova o pesce alla sera, accompagnati da verdura fresca o cotta al vapore. Evita gli eccessi di ogni tipo e limita i grassi cotti e gli zuccheri a rapida assimilazione, che nell'organismo si trasformano in grassi. Quanto alla frutta, evita di mangiarla durante i pasti ma consumala sempre in quantità moderata, poiché è ricca

di vitamine, elementi essenziali e indispensabili alla vita (tabella pag. 17). Bere un litro e mezzo d'acqua naturale al giorno ti aiuterà a perdere i chili superflui. Evita, invece, di bere alcolici che, oltre ad apportare calorie supplementari, stimolano anche l'appetito! Inoltre, ricorda che stress e fatica ostacolano la perdita di peso. Inizia il tuo programma dietetico solo quando ti senti in forma e al termine dell'allattamento, durante il quale 2 o 3 chilogrammi in più rispetto al tuo peso abituale costituiranno un'utile riserva di energia.

Pratica uno sport per ritrovare tono

Durante la gravidanza avevi potuto nuotare, camminare e fare ginnastica dolce. Il nuoto è molto raccomandato anche per le neo-mamme e per le donne in generale. Questo sport completo regala una muscolatura sottile e allungata che dona in modo particolare alla silhouette. Aspetta almeno un mese, tempo necessario al collo dell'utero per tornare alla

normalità, prima di fare i bagni sia al mare sia in piscina o nella vasca da bagno. Approfittando dei benefici rilassanti dell'acqua, potrai irrobustire i muscoli del torace, della schiena e delle braccia: è molto importante per aiutarti a sorreggere il bebè senza affaticarti e farti male. Non dimenticare di risciacquare accuratamente e idratare il tuo corpo all'uscita dall'acqua, poiché il cloro e il calcare seccano la pelle. È anche il momento di riprendere i tuoi sport preferiti. La pratica regolare di un'attività sportiva è utile per ritrovare il tono e può rappresentare un eccellente momento di distensione da condividere con il compagno.

Se hai conservato qualche rotondità, non ti resta che snellire e il gioco sarà fatto! Ma un'alimentazione più severa, anche se equilibrata, ti farà snellire ovunque e anche nei punti dove non vorresti. Bisogna quindi orientare e accelerare l'azione snellente dove veramente lo desideri, aiutando la pelle a ritrovare elasticità e fermezza. Inizia il tuo trattamento soltanto quando ti senti determinata a raggiungere il tuo obiettivo snellezza e quindi pronta a seguire una dieta alimentare equilibrata con una regolare applicazione, mattina e sera, di prodotti mirati. Quest'ultimo punto sarà tuttavia facile da ottenere grazie alle texture delicate e piacevolissime dei prodotti Clarins! Più che mai in questa fase iniziale è importante applicare Gommage Exfoliant Peau Neuve due volte la settimana!

I gesti corretti

Rimodella l'arcata plantare:

un gesto essenziale. L'aumento di peso in gravidanza ha provocato, oltre alla lassità articolare, un abbassamento dell'arcata plantare e principalmente dei metatarsici. Rimodella la curvatura prendendo alternativamente i piedi tra le mani e "scavando" l'arcata plantare dall'estremità delle dita al tallone, utilizzando Lait Jambes Lourdes o Huile "Tonic".

Snellezza: a ogni problema la sua soluzione

Un'esperienza professionale derivante da più di cinquant'anni di trattamenti snellenti in istituto, ha permesso a Clarins di creare prodotti performanti, adatti a ogni problema e in grado di perseguire con efficacia l'obiettivo snellezza. La "pelle a buccia d'arancia": prende questo nome l'aspetto trapuntato della pelle sulle natiche e sulla parte posteriore delle cosce, spesso considerato a torto cellulite. Fai la prova: con la mano piatta sulla parte alta della coscia, tira verso l'alto. Se l'aspetto trapuntato scompare vi è un problema di "pelle a buccia d'arancia". Provocato dal rilassamento dei tessuti, questo caratteristico aspetto della pelle compare tanto nelle snelle quanto nelle rotondette. Il prodotto specifico contro la "pelle a buccia d'arancia"? Body Fit Gel-crema contro gli intestetismi della cellulite. È infatti efficace per rassodare, tendere e levigare l'epidermide, diminuendo la pelle "a buccia d'arancia".



Ricco in principi attivi snellenti, affina la silhouette. Rotondità localizzate su addome e fianchi: Masvelt, insieme ad un'alimentazione equilibrata, contribuisce a ridurle, apportando una tripla efficacia in termini di compattezza, tonicità e morbidezza. Principi attivi tra cui numerosi estratti di piante (harpagophytum, frassino, regina dei prati, edera, marrone d'India, equiseti...) affinano la silhouette, tonificano e restringono l'epidermide. Arti inferiori gonfi e pesanti: un problema principalmente causato dal rallentamento degli scambi. Huile "Anti-Eau", 100% puri estratti di piante (ginestra anti-acqua, geranio tonificante, maggiorana stimolante) stimola e accelera i ricambi, rassoda i tessuti, tonifica e satina l'epidermide. Applicare di preferenza alla sera, su pelle umida, risalendo con leggere pressioni dai piedi verso la parte alta delle cosce. Questo auto-massaggio rafforza l'efficacia del prodotto.

I programmi ideali

L'uso dei prodotti snellenti Clarins deve essere accompagnato da una corretta igiene di vita: riposo, alimentazione equilibrata ed esercizio fisico regolare. Questi prodotti possono anche essere utilizzati in associazione tra loro, poiché non è raro cumulare due problemi. In questo caso, ti consigliamo due

programmi che sono stabiliti su base trimestrale ma che possono essere rinnovati. Essi comprendono due fasi: snellire (due mesi) e stabilizzare.

- Sei rotonda, con "pelle a buccia d'arancia":
- snellire: al mattino, Body Fit Gel-crema contro gli intestetismi della cellulite. Alla sera, **Masvelt**;
- stabilizzare: al mattino, Body Fit Gel-crema contro gli intestetismi della cellulite; la sera, Huile "Tonic" che tonifica, ammorbidisce e satina la pelle.



• **Le tue gambe sono gonfie, con "pelle a buccia d'arancia":**

- snellire: al mattino, Body Fit Gel-crema contro gli intestetismi della cellulite; alla sera, Huile "Anti-Eau".
- stabilizzare: al mattino Body Fit Gel-crema contro gli intestetismi della cellulite; alla sera, Huile "Tonic".

Applica i prodotti risalendo dalle caviglie verso la parte alta delle cosce seguendo il metodo descritto a p. 25.

Se le tue gambe sono pesanti, non fare ginnastica in piedi facendo gravare tutto il peso del corpo sulle gambe, ma scegli esercizi dolci da eseguire in posizione distesa. Tutti i movimenti con le gambe sollevate sono eccellenti per la circolazione e... per gli addominali.

Igiene di vita e snellezza

- Adotta un regime alimentare corretto che conserverai per tutta la vita. È più facile restare snella che (ri)diventarlo: abbandona le diete drastiche che affaticano e non possono essere seguite a lungo.
- Non saltare mai i pasti e cura in modo particolare la colazione.
- Evita sovraccarichi, fatica e stress: riposo e distensione facilitano la perdita di peso.

• Sport: evita gli eccessi. L'attività fisica fa bene, ma attenzione agli sport troppo intensivi.

• Elimina i bagni caldi e preferisci le docce fresche. L'acqua fresca è un vero e proprio alleato per fermezza e tonicità del corpo (vedi pag. 21).

• Pesati soltanto due volte la settimana, alla stessa ora e nelle stesse condizioni, e sorveglia le funzioni intestinali.

Ritrova la fascia addominale

Una volta rieducato il perineo, puoi iniziare a lavorare sulla fascia addominale.

Il più completo: l'esercizio Clarins

Riprendi questo esercizio ed eseguilò con regolarità. Deve diventare un'abitudine quotidiana. Per la spiegazione dettagliata dell'esercizio vedere pag. da 37 a pag.39.

I gesti corretti

Per gli addominali e gli obliqui:

distesa, gamba sinistra tesa, gamba destra flessa. Blocca il perineo e raddrizzandoti leggermente, premi con la mano sinistra sul ginocchio destro che oppone resistenza. Tieni 5 secondi e inverti. Ripeti 10 volte per lato.



Seduta, la schiena ad angolo con il pavimento,

le gambe leggermente divaricate. Ruota il busto da sinistra a destra, aiutandoti con le braccia a semicerchio davanti al corpo. Ripeti da 10 a 50 volte.



Mani incrociate dietro la nuca.

Solleva il busto, pedala senza appoggiare le gambe al suolo e ruota il busto toccando il ginocchio sinistro con il gomito destro e il ginocchio destro con il gomito sinistro. Ripeti da 10 a 50 volte.



Distesa, schiena appoggiata al suolo, gambe flesse,

piedi ben appoggiati al suolo. Solleva glutei e schiena cercando di allineare il più possibile la schiena, le anche e le cosce e mantenendo appoggiati al suolo soltanto le spalle, le braccia e i piedi. Tenere 5 - 10 secondi e ripetere 5 - 10 volte.





Il maquillage che rende la vita più bella!

2. Il bebè è nato



Sei raggiante. Anche la tua pelle!

Il segreto di bellezza delle neo mamme per un incarnato da sogno? Miscela Lisse Minute Base Comblante con il tuo SOS Primer preferito*: l'associazione delle due texture, unita all'effetto blur di Lisse Minute, minimizza rughe e rughetta, corregge e illumina il colorito. Il plus? La freschezza degli SOS Primer che idratano la tua pelle per 24 ore**. Il mix ideale per un incarnato levigato e raggiante in pochi minuti! Infine, rivesti gli zigomi con un tocco rosato dall'effetto "bonne mine" di Blush Prodiges 08 sweet rose: delicatamente scolpito, il viso è naturalmente luminoso.

Per sentirti bella e raggiante prima e dopo la dolce attesa, scegli un maquillage che si prenda cura della tua pelle, che ti offra un risultato naturale e che sia facile da applicare.

Illumina lo sguardo

Sulle palpebre privilegia colori delicati e naturali, il più vicino possibile al tuo incarnato come nude, beige o rosé. Gli ombretti "Ombre Iridescente" sublimano lo sguardo con un velo madreperlato che si fonde perfettamente con la pelle. In particolare, la tonalità 09 silver dona un delicato tocco di colore. Per valorizzare ancora di più lo sguardo, termina il make-up passando più volte l'applicatore di Mascara Supra Volume. Le tue ciglia saranno visibilmente voluminose... in un batter d'occhio!

Sublima il tuo sorriso

Huile Confort Lèvres unisce la brillantezza di un gloss al comfort estremo di un olio. Un cocktail unico di 3 oli vegetali estremamente nutrienti per labbra rimpolpate, lenite e sublimate da una lucentezza effetto specchio. Goloso e pratico, Embellisseur Lèvres è una crema-gel fondente dal gusto zuccherino, che sublima il sorriso con un leggero tocco di colore, brillante e luminoso. Le labbra, immediatamente rimpolpate, rivelano la loro bellezza naturale.



*Disponibile in 6 tonalità. **Cinetica dell'idratazione - 24 ore - 11 donne.

Le buone abitudini bellezza da conservare

La maternità ti ha dato grandi gioie: un magnifico bebè, naturalmente, ma anche una silhouette più femminile e soprattutto buone abitudini di bellezza.

Viso

- Detergere il viso tutte le mattine.
- Struccarsi tutte le sere.
- Proteggere il viso quotidianamente con una crema giorno.
- Nutrire la pelle alla notte.
- Fare un gommage una o due volte a settimana.

Seno

- Tenere la schiena dritta (nel caso esistono delle aste da montare tra le porte a cui sospendersi di tanto in tanto).
- Portare un reggiseno per fare sport.
- Fare un gommage su tutto il reggiseno naturale, quando lo si effettua sul corpo.

Per la qualità della pelle

- Mangiare in maniera equilibrata.
 - Bere 1,5 l di acqua naturale al giorno.
 - Fare esercizio regolarmente.
 - Evitare lo stress.
 - Dormire.
 - Proteggere la pelle al sole.
- È tutto semplice, facile e veloce, qualche gesto di bellezza Clarins per restare a lungo la più carina delle mamme e la più seducente tra le donne.

Corpo

- Dimenticare i bagni caldi e sostituirli con docce fresche.
- Fare un gommage una o due volte a settimana fin dall'adolescenza.
- Idratare la pelle con un latte corpo.
- Prevenire la buccia d'arancia con prodotti tonificanti.
- Pesarsi una o due volte a settimana, alla stessa ora, nelle stesse condizioni.

Hai vissuto una maternità in bellezza!