

SPECIALE BELLEZZA-NUMERO STRAORDINARIO

GRAZIA

A MONDADORI
€ 1,50
settimanale n. 15
11/4/2013

ESCLUSIVO
DIETRO LE
QUINTE
DEL
CASTING
PIÙ SEXY

NEWS

*La nuova
vita di
Amanda
Knox*

*ALICE
Dellal*

**SONO IO
LA MUSA
DI CHANEL**

**VALERIA
SOLARINO**
MAKE UP
DA DIVA

**GIULIA
MICHELINI**
I MIEI
SEGRETI DI
BENESSERE

400

**IDEE BEAUTY
PER TE**



QUATTRO
DONNE,
TRA
LAVORO,
FIGLI
E BEAUTY
ROUTINE



GIULIA CALEFATO

imprenditrice

DIETA E MASSAGGI PER UN CORPO PERFETTO

«Da ragazza avevo qualche chilo in più. Ora, invece, tra sport e alimentazione corretta devo stare attenta a non dimagrire troppo! Certo con due figli piccoli (Arturo, 3 anni e mezzo, Elvira 6 mesi) sono sempre di corsa e consumo molto di più, un po' come andare in palestra 24 ore su 24. La mia beauty routine completa si concentra la sera. Metto a letto i bambini e dopo mi concedo un'ora tutta per me. Al mattino invece sono sempre di fretta e quindi in 20 minuti faccio tutto, piega compresa. Non rinuncio invece alla colazione super ricca: latte macchiato, uovo sodo, fette biscottate e yogurt».

TUTTE LE SERE: SPA A CASA

«Accade dalle 21.30 alle 22.30: in questo momento della giornata nessuno mi deve disturbare (chiudo anche il cellulare). Inizio con la pulizia del viso con un prodotto a risciacquo, poi siero e crema per il contorno occhi e, un giorno sì e uno no, maschera. Il tutto mentre mi rilasso nella vasca».

IL MARTEDÌ, GAMBE LEGGERE

«Una volta la settimana, durante la pausa pranzo, mi concedo un trattamento linfodrenante: ho il problema delle gambe pesanti e questo mi aiuta».

2 VOLTE LA SETTIMANA, SPORT

«Da un paio di anni gioco a tennis. Mi piace molto e, in più, ho scoperto che è perfetto per la silhouette: non ho mai avuto addominali così scolpiti! In palestra non ottenevo gli stessi risultati».