

Brescia. Cristina Fogazzi, 46 anni, alias "l'estetista cinica", è un'imprenditrice nel settore beauty nota per il piglio divertente con cui affronta i discorsi intorno alle cure estetiche. Foto da Instagram.

*Cristina* FOGAZZI

**VIVIAMO LA  
QUARANTENA,  
IN BELLEZZA**

## CHE COSA FARE E CHE COSA EVITARE

**BENE I SALI, I PICCOLI ESERCIZI, I FANGHI (NON SCADUTI)... MA NON È PROPRIO IL MOMENTO DI FARSI MALE CON CERETTE CALDE O MASCHERE ALLA FRUTTA (TROPPO) FAI DA TE**

**1 IN ALTO I PIEDI**  
Cellulite/1. Un esercizio per migliorare il microcircolo è quello di mettere le gambe a squadra, appoggiate alla parete, e muovere i piedini su e giù, Dieci minuti tutte le sere.

**2 SALE GROSSO...**  
Cellulite/2. Se avete a casa i sali di Epsom (o sali inglesi), un chilo in vasca da bagno; in alternativa, due chili di comune sale grosso. Immergetevi per mezz'ora in acqua (senza collassare) e avrete gambe più leggere.

**3 ... E SALE FINO**  
Un ottimo scrub lo si fa con il sale fino. Se precede i fanghi, usatelo con il bagnoschiuma, altrimenti lo si può mescolare, per un effetto setoso, all'olio d'oliva, di cocco, di mandorle dolci... In mancanza di questi, il balsamo per capelli andrà benone.

**4 MANI DI FATA**  
Se non sapete fare la manicure, ciao. Non improvvisate, se c'è una cosa brutta è lo smalto messo come le bambine. Tagliate le unghie, eliminate le cuticole facendo attenzione (anche se di cuticole non è mai morto nessuno).

**5 PIEDI DA DEA**  
Prima di dormire, solito sale sfregato con bagnoschiuma, poi strato spesso di crema nutriente, calzini e buonanotte.

**6 E LO SMALTO PERMANENTE?**  
Fai come me che ce l'ho mentre racconto. Te lo tieni con la ricrescita dell'unghia che comincia a vedersi, e aspetti paziente.

**7 VIA QUELLE PINZETTE**  
Girano su YouTube dei tutorial per le sopracciglia: non guardateli. Non toccatele, meglio l'effetto Frida Kahlo oggi che buchi irreparabili domani.

**8 VISIO NATURE**  
Evitate a ogni costo le maschere fai da te con la frutta spiaccicata sulla faccia: se avete una reazione allergica che fate? Pronto soccorso? Non non è il caso.

**9 PER UN PELO**  
Anche con la cera, come con le maschere fai da te, ci si fa male, chi non l'ha mai fatta non si improvvisi estetista. Usate il rasoio e che non sia del 1977, per carità! Le tabaccherie sono aperte e un rasoio (trilama, please) si recupera. Passatelo dopo aver steso sulla zona da depilare un velo di balsamo per capelli.

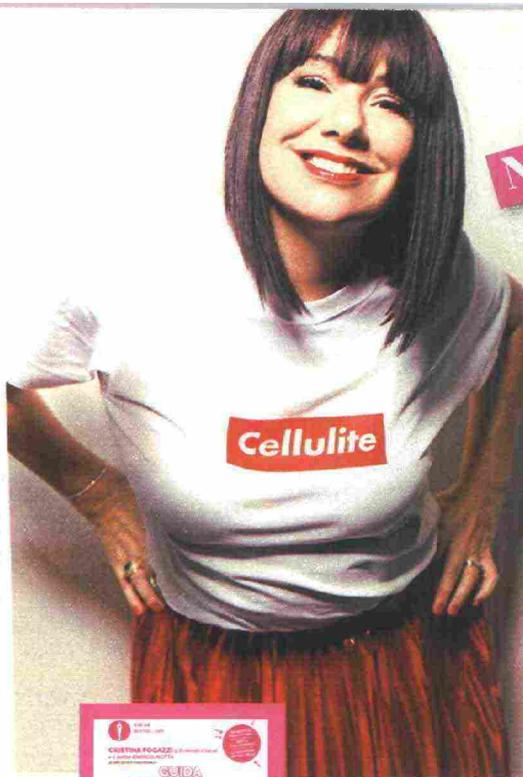
**10 CONVIVENTI DA IERI**  
Siete appena andate a vivere insieme con il fidanzato-marito ora che hanno chiuso tutti i parrucchieri e le estetiste? Vi ho nel cuore.

SIAMO IN CATTIVITÀ-CALAMITÀ E ABBIAMO IL DOVERE DI STARE BENE PERCHÉ TUTTI STIANO BENE. PERSINO USARE QUESTO TEMPO PER ESSERE PIÙ BELLE PUÒ FARE LA DIFFERENZA. COME? CE LO SPIEGA L'ESTETISTA (PIÙ) CINICA DEL WEB E DELLA TV

Azzurra Della Penna

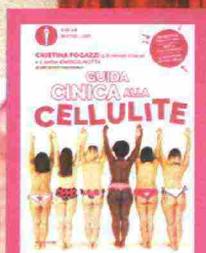
MILANO - APRILE  
**C**i sono stati anche momenti migliori...» sospira Cristina Fogazzi, alias l'estetista cinica, che prosegue: «Come sto? A casa. Come tutti. E non esco mai, mai, mai. Neanche per portare giù il mio cane, Otto. Esce mio marito. Che dire? Non so quando si tornerà alla normalità, e non so neppure quale sarà la normalità». È un filo sorpresa, per certi versi, che la si chiami proprio in questi giorni, invece... Invece, di questi tempi porsi un obiettivo, magari rendersi più belle, curandosi di più e meglio (abbiamo più tempo) in questo stato di «cattività e calamità» - come dice lei mentre comincia ad aprirsi in quel suo bel sorriso magnetico - può fare, anzi, fa differenza.

**Domanda.** Oltretutto, lei, Cristina ci offre anche qualche



**Non esco neanche per il cane, ci pensa mio marito**

**Brescia.** Cristina Fogazzi ha lanciato la sua linea beauty, VeraLab (nell'ultimo Black Friday ha venduto 16 mila prodotti). Ora è a casa, lavora via web, non esce: «Neanche per portare Otto, il cane. Scende mio marito. Non so quando torneremo alla normalità. E non so quale sarà la normalità».



**Qui ci ho MESSO il cu...ore**

- A maggio, la riedizione (Mondadori e con un nuovo capitolo) del libro sulla cellulite che l'ha resa celebre.
- «Spoiler: non hanno trovato la cura». Ma...

**Sul suo blog si legge:** «Sono Cristina. Studi classici, ex bambina grassa, aspirante super eroina... Sfido la cellulite coi camice che non tira sui fianchi e coi capelli perfettamente piastrati».

spunto di lettura: a maggio dovrebbe uscire la riedizione del suo saggio (definitivo) sulla cellulite. Giusto?

**Risposta.** «Ah, guardi la copertina, siamo tutte ragazze di spalle, diciamo che stavolta ci abbiamo messo il cu... il cuore. Rispetto alla precedente edizione, abbiamo aggiunto le ultime fantasmagoriche novità».

**D.** E come finisce? La cellulite si arrende?

**R.** «Spoiler? Spoilero: ok, non hanno trovato la cura. In compenso, rispetto al precedente, che risale a quattro anni fa, qui c'è l'analisi della, chiamiamola, questione Instagram, il social che nel mondo beauty crea dei fenomeni. Sui prodotti, penso alle maschere nere, particolarmente instagrammabili, si è edificata una nuova mitologia...».

**D.** Funziona qualcosa o sono utili come un chewingum per risolvere un'equazione algebrica?

**R.** «La seconda, direi. Ma dove non sono riusciti dermatologi e chirurghi plastici, funzionano davvero le fantasmagoriche scoperte promosse via Instagram?».

**D.** Comunque ci si può lavorare, no?

**R.** «Lo dice a me? (Ride, ndr)».

**D.** Ora che il tempo non man-





ca come si diceva prima, che si fa?

**R.** «Suggerisco pochi accorgimenti che funzionano molto. Se si hanno problemi circolatori, c'è un esercizio semplicissimo, ma molto efficace: mettere le gambe a squadra, appoggiate al muro e muovere i piedini su e giù. Questo esercizio, che aiuta la circolazione venosa e il sistema linfatico, va fatto la sera per 10 minuti. Fatela diventare una buona abitudine. E poi la postura...».

**D.** Che c'entra la postura con la cellulite?

**R.** «In casa quando lavoriamo non abbiamo sedie ergonomiche o, peggio, lo facciamo stando fra letto e divano. Mi raccomando: tavolo, computer, sedia, un cuscino sotto i piedi e non accavallate mai le gambe. O qua usciamo tutte con la gobba e la sciatica, oltre che con le gambe gonfie».

**D.** Sulle cure da fare?

**R.** «Tutte quelle che avete in casa, non scadute, però. È il periodo perfetto per i fanghi, per esempio. Ora abbiamo tempo per una doccia con scrub da fare anche con del semplice sale fino da strofinare sulla pelle con il bagnoschiuma, per poi spalmare il fango, mettere la pellicola, attendere 45 (dico 45) minuti e poi fare un'altra doccia».

**D.** Una curiosità: parla spesso dei sali di Epsom, ma cosa sono?

**R.** «Si chiama anche sale inglese, è magnesio solfato, non si usa per salare, aiuta, molto, a eliminare i liquidi (si usa anche come purga per i cavalli, ma questo ci interessa meno), si trova online, di solito. Se l'avete già in casa è il momento di metterne un chilo nella vasca. Altrimenti, due chili del banale sale grosso da cucina (tutti siamo andati a fare scorte) in vasca fanno il loro mestiere. Stiamo immerse mezz'ora, magari senza farci venire un collasso. Regolando sui valori della nostra pressione tempi e temperature, ne usciremo... Meglio». Suona bene di questi tempi.

Dopo qualche istante: «Posso aggiungere...». Ci mancherebbe. «Allora, io a quelle ragazze che sono appena andate a convivere, quelle con il nuovo fidanzato, quelle a cui un minuto dopo hanno chiuso estetiste e parrucchieri, a loro dico: vi ho nel cuore». E si vedrà presto se si tratta vero amore. ●

©Riproduzione riservata