

#LA BEAUTY ROUTINE DI

MEGHAN MARKLE

DUCHESSA DI SUSSEX

✓ 39 anni, nata il 4 agosto 1981 a Los Angeles (segno zodiacale: Leone)
 ✓ Sposata dal 19 maggio 2018 con il principe Harry d'Inghilterra.
 ✓ Ex attrice, divenuta celebre per la serie tv "Suits"



Un VISO allenato

Zigomi alti? Orvale ben definito? La moglie di Harry d'Inghilterra ha trovato la soluzione: la ginnastica facciale

di Alessandra Pappalardo

Meghan Markle, presto di nuovo mamma, ha detto in più occasioni che il suo viso fresco e tonico è frutto della ginnastica facciale. Le tendenze degli ultimi anni le hanno dato ragione: lo yoga per il viso è sempre più di moda. Abbiamo chiesto allora ad Aga Nowak (nelle foto a ds.), ideatrice e insegnante del metodo "FaceUp by Aga Nowak", di spiegarci di che cosa si tratta e di suggerirci qualche esercizio.

Domanda. Che cos'è lo yoga facciale?

Risposta. «Difficile da definire: un insieme di esercizi, automassaggi, stretching che aiutano a rilassare il viso e a ritrovare il tono muscolare».

D. Ogni quanto ci si deve allenare?

R. «Il mio metodo prevede 25 minuti al giorno, per almeno cinque volte la settimana. L'ideale sarebbe praticarlo la mattina».

D. Meghan Markle attribuisce il suo ovale e i suoi zigomi alti alla ginnastica facciale. È davvero così efficace? Esistono esercizi specifici per questa zona?

R. «Sì, i risultati sono sorprendenti. La premessa è che, per avere un risultato armonico, l'allenamento deve coinvolgere tutti i muscoli facciali. Esistono però degli esercizi specifici mirati proprio per gli zigomi».

D. In quanto tempo si vedono i primi cambiamenti nel viso?

R. «Già dopo una settimana».





1• Siero Liftactiv Supreme H.A. Epidermic Filler, **Vichy**, € 47.
 2• Crema gel contorno occhi con acido ialuronico, **Skin Labo**, € 24.
 3• Bear mini tonificazione facciale mirata con microcorrente, **Foreo**, € 199 (www.foreo.com).

CONSIGLI & TRUCCHI

- **Esercizio 1**
 Con la bocca aperta pronunciamo la lettera O grande e lunga e arrotoliamo le labbra sotto i denti. In questa posizione cerchiamo di sollevare gli angoli della bocca, come per sorridere, mobilitando i muscoli zigomatici. Ripetiamo per 30 volte.
- **Esercizio 2**
 Con le labbra sotto i denti stringiamo una cannuccia, mentre portiamo verso l'alto gli angoli della bocca. Ripetiamo lentamente 30 volte.
- **Automassaggio**
 Per rilassare i muscoli, con le mani a pugno stendiamo gli zigomi partendo dal centro del viso fino ad arrivare alle orecchie. (Info su Instagram: aganowak.faceupclub)



4• B-Selfie Miracle Luxury Face Cream, **B-Selfie**, € 79.
 5• Olio Rosa Mosqueta, **Bottega Verde**, € 14,99.
 6• Hyaluronic Force XL, **Germaine de Capuccini**, € 42.

