

[Beauty](#) > [Corpo](#)

Anne Hathaway parla senza tabù di corpo post partum

"Lasciate il vostro corpo essere un corpo"

DI [MARZIA NICOLINI](#)

PUBBLICATO: 30/09/2023

Non ha intenzione di tacere. [Anne Hathaway](#), quando si tratta di aprirsi sulla fase ancora tabù del post partum. L'attrice di Hollywood, 40 anni e due figli di 7 e 3 anni, **ha raccontato al magazine *People* di avere impiegato 3 anni per rimettersi in forma dopo il parto.** "E comunque non sono tornata com'ero prima, voglio essere onesta su questo punto", ha sottolineato la star, global ambassador della linea skincare [Vital Perfection](#) di Sisley. **"La gente non ne parla. Lasciate che il vostro corpo sia un corpo"**, ha concluso [Anne Hathaway](#), attirandosi con il suo breve, ma significativo speech le simpatie delle tantissime neo-mamme che lottano con la propria immagine, sentendosi inadeguate e in colpa per non essere riuscite a tornare alla silhouette pre-parto. Il concetto è semplice: ci vuole tempo, ma soprattutto occorre tanto amore per se stesse.



[View full post on Instagram](#)

Dopo il parto, sì a una body routine stress free su misura

Come ricorda Rosy Reis, estetista e titolare di Brazilian Beauty Center a Milano e Le Rituel a Mendrisio, "non si possono, né si devono affrettare i tempi della remise en forme. La neo mamma in allattamento dovrebbe procedere con calma nell'avvio dell'attività sportiva, e anche lato trattamenti professionali, **in questa fase sarebbe meglio limitarsi a massaggi drenanti dai leggeri sfioramenti o rimodellanti con metodo brasiliano**, concentrandosi sulla zona delle gambe ed evitando di toccare l'addome, che deve recuperare pian piano, tanto più

dopo il taglio cesareo. Per i macchinari, invece, meglio aspettare almeno 3 mesi dal parto. Dopo questa data e sempre e solo dopo un'attenta valutazione del professionista, si può pensare di creare un protocollo mirato di body shaping utilizzando tecnologie come **LPG Endermologie, anti cellulite e anti ritenzione**, e Onda Dinamica, ideale per sciogliere gli strati adiposi sottocutanei attraverso la sinergia smart di infrarossi, radiofrequenza, ultrasuoni e fotostimolazione. **A casa, si all'automassaggio due volte al giorno con un olio vegetale elasticizzante e nutriente**, ad esempio di mandorle dolci, argan o avocado. Senza puntare a obiettivi insensati, iniziate a fare ogni giorno una camminata all'aperto, procedendo a passo sostenuto per mezz'ora, così da riattivare il metabolismo e dare un boost al microcircolo. E poi si a tisane detox, ortaggi e frutta ogni giorno in tavola e proteine magre animali e vegetali. Non lasciatevi tentare dallo zucchero e dal junk food: anche l'umore migliorerà, oltre alla silhouette". Parola di esperta.

3 prodotti corpo perfetti per le neo mamme

Compra su DOUGLAS

Compra su Amazon

Compra su Amazon

GLI ARTICOLI PIÙ LETTI DI ELLE.IT



Perché le donne in Italia non denunciano?

LEGGI ORA

COURTESY PHOTO