

COSMOPOLITAN

Camminare a passo sicuro su tacchi 14

Segui le tre mosse suggerite da Veronica Benini, insegnante di portamento sui tacchi, che quest'estate terrà diversi workshop (stilettoacademy.com)

◆ **Appoggia sempre prima il tacco, poi la punta.**

Il movimento è veloce: nello stesso tempo in cui il peso passa dal tacco alla punta, il bacino ondeggia verso l'esterno. Fai piccoli passi, sono più eleganti.

◆ **Non piegare le ginocchia quando appoggi il tacco.** La gamba è tesa, il peso passa attraverso il bacino e la caviglia, dando quell'ancheggiamento tipico della camminata sexy su tacchi che, se saputo modulare, non è volgare.

◆ **Tieni braccia sciolte, spalle indietro, schiena dritta e testa alta.** Sembrerai più leggiadra e darai più rilevanza al seno. Non dimenticarti del mento: rivolto in alto libera la nuca, così sexy, specie se fai un bello chignon. V. M.

