

# Ira Fürstenberg ci ha rivelato il segreto della sua straordinaria INCREDIBILE! E' SNELLITA

Con una dieta speciale e una ginnastica scientifica, Ira ha "cambiato corpo". Non è solo un modo di dire: osservate con attenzione queste fotografie e non farete fatica a constatare la sua metamorfosi. Oggi la Fürstenberg ha acquistato una linea da indossatrice dimagrendo addirittura nei punti "impossibili": la circonferenza delle sue caviglie è diminuita di un centimetro e mezzo. In queste pagine vi spiega il suo metodo



**"PRIMA" NON POTEVA VESTIRE COSÌ** Ira indossa uno chemisier di raso rosso brillante, molto stretto in vita e aperto di lato per un lungo tratto. È un genere di abito che solo le donne molto alte e sottili come lei possono portare. L'attrice stessa, solo tre mesi fa, non lo avrebbe indossato con la stessa eleganza di oggi. Mod. di Angelo Tarlazzi per Biagiotti Export.

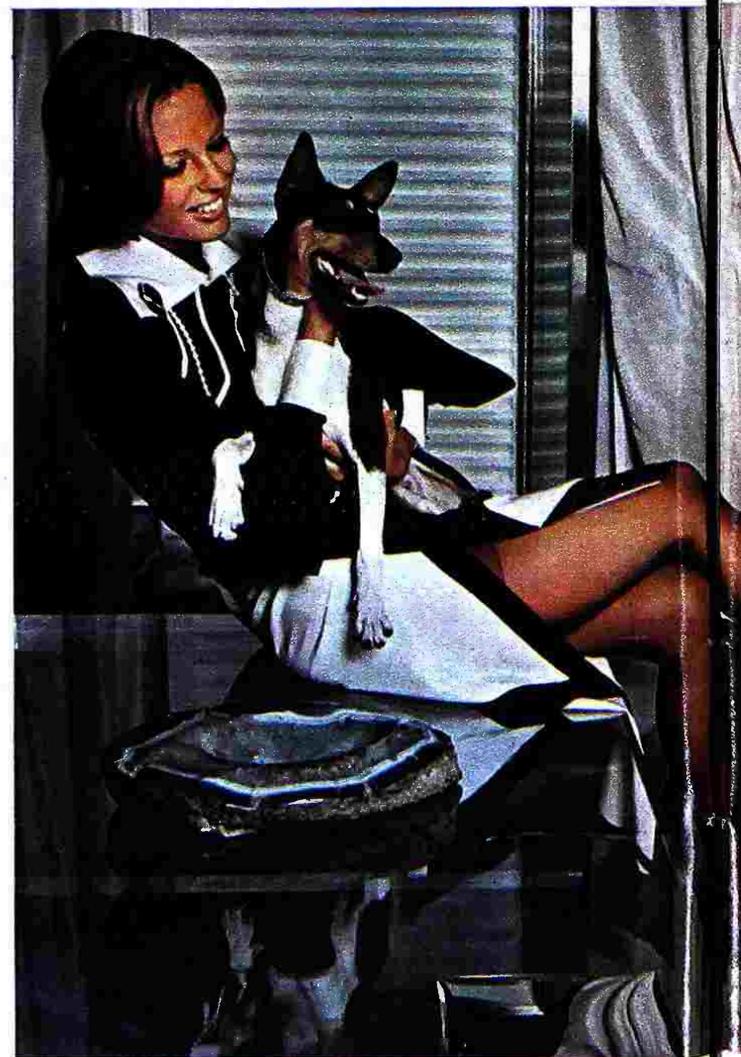
Roma, settembre  
**T**re mesi fa Ira Fürstenberg pesava 70 chili. Era, come si suol dire, una gran bella ragazza ma certamente non aveva la silhouette invidiabile. Oggi, e ognuno può accorgersene osservando le foto di questo servizio, Ira ha una figura sottilissima, slanciata, tipo mannequin. Ha ottenuto tutto ciò con una dieta e soprattutto con una puntigliosa disciplina nel fare ogni giorno circa mezz'ora di ginnastica.

Il risultato sbalorditivo è che l'attrice pesa solo 60 chili e che tutte le sue misure corrispondono esattamente a quelle della taglia 44. Alta 1 metro e 78, ha il busto di 82 centimetri

e può finalmente non portare il reggiseno. Al massimo mette quelli leggerissimi tipo «seconda pelle». La circonferenza fianchi è di 84 centimetri; il punto vita di 60 contro i 68 precedenti. Ma il risultato più sorprendente l'attrice lo ha ottenuto per le gambe. Ha perso addirittura un centimetro e mezzo di circonferenza alle caviglie.

Anche il viso, possiamo dire, ha una nuova dimensione. A tal punto che la principessa può evitare di truccarlo. Posando, ad esempio per *Annabella*, Ira non ha messo ombra di fondotinta. Ed è questo un «lusso» che poche donne possono permettersi.

Nella intervista che segue, l'attrice ci svela i se-



**LE SUE "NUOVE" GAMBE** In questa foto Ira indossa un elegante abito di crêpe bianco e nero, con spacco laterale che mette in risalto la splendida linea delle gambe e delle caviglie. Modello di Angelo Tarlazzi per Biagiotti Export. A destra,

trasformazione: in soli tre mesi è riuscita a perdere dieci chili

# PERSINO NELLE CAVIGLIE

Servizio di  
Anna Maria MORI e  
Donatella SARTORIO

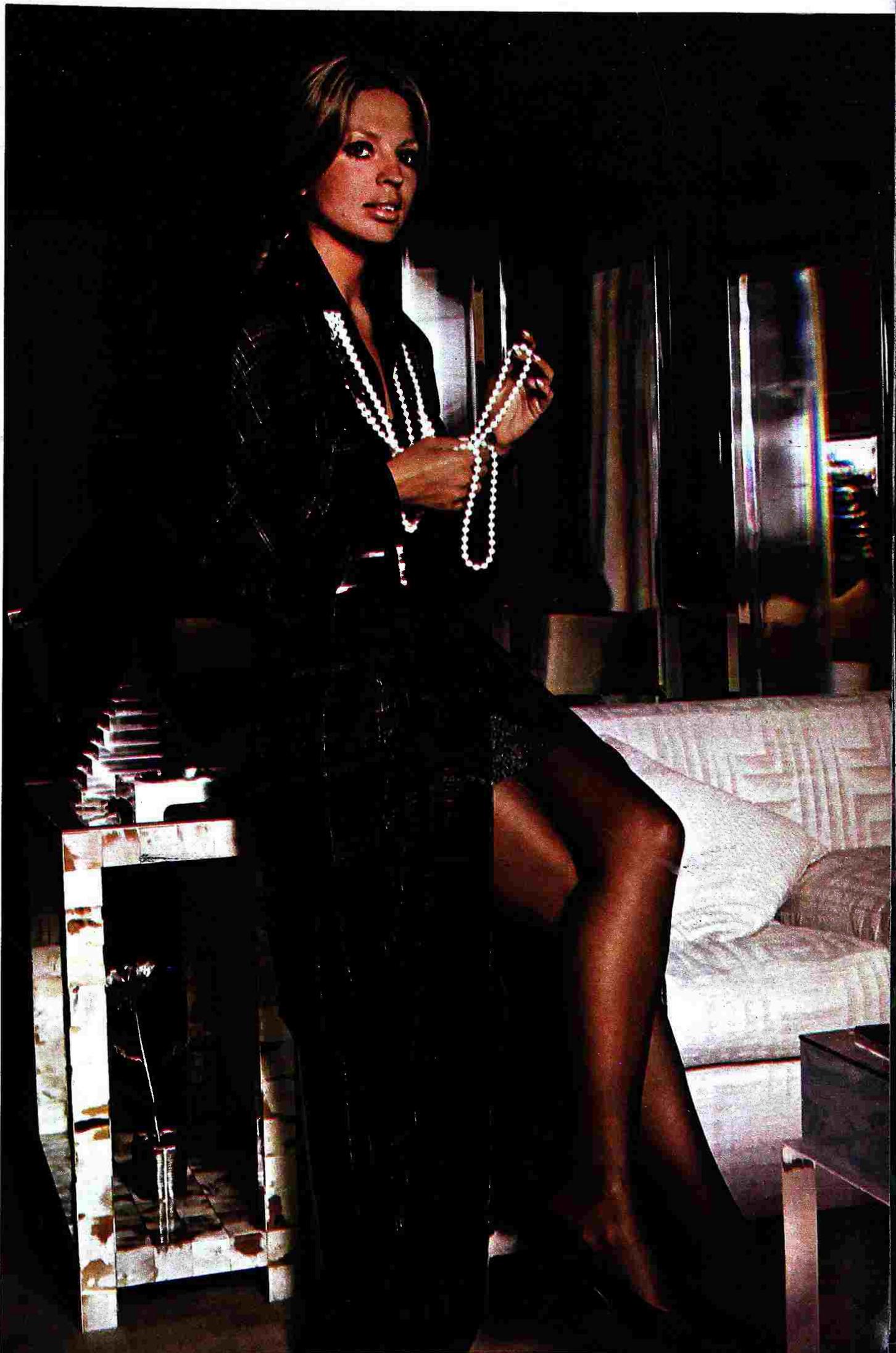
Fotografie di  
Willy RIZZO

greti della sua «linea» polemizzando subito con le malelingue che hanno parlato addirittura di interventi di chirurgia plastica.

**Principessa, dicono che per dimagrire lei si sia sottoposta addirittura ad alcuni interventi di chirurgia plastica. È vero?**

Ira Fürstenberg: «La prego, non mi interpellate come principessa; io sono attrice: l'unico motivo per cui accetto l'intervista è perché sono e mi sento un'attrice; come principessa non vedo perché mi dovrei sottoporre a tanta brutalità e, spesso, anche a tanta volgarità... Interventi di chirurgia plastica? E dove, scusi? Sui fian-

(segue a pagina 14)



uno chemisier di chiffon nero con riquadri argento: completato da un corto fourreau di lamé. Modello Pims. Bijoux Bozart. Pettinature di Alba.

## Scollature profonde e abiti riservati alle magrissime

A sinistra, Ira Fürstenberg presenta un abito di jersey di seta turchese (è un colore che le dona molto) scollato e aderente al busto. Modello di Marise-laine. La pettinatura è semplicissima, come anche il trucco, che accentua solo gli occhi. In basso, Ira con un abito di chiffon in varie tonalità di azzurro, completamente scollato dietro. Modello di Elicolay. Da questa foto si nota bene quanto sia sottile e « sfilata » la silhouette dell'attrice. Nella pagina accanto ha un elegante abito di angora bianca (un tessuto difficilissimo da portare perché ingrassa) che fa risaltare la linea quasi inesistente dei fianchi e del busto. Modello di Angelo Tarlazzi per Biagiotti Export. Bijoux Bozart. Pettinature di Alba. Al viso della Fürstenberg si addicono ugualmente le acconciature raccolte come quelle sciolte, proprio perché ha lineamenti importanti. Ira ha i capelli di lunghezza media (« Li porto così », dice, « per praticità ») e piuttosto ricci. Allora spesso adotta toupet che fa abilmente fissare.

(segue da pagina 13)

chi? Ma per carità, non ci penso neppure, rimangono di quelle cicatrici... Io le ho viste, sa?, le cicatrici che rimangono, e ben visibili, dopo gli interventi di chirurgia plastica sui glutei: veramente brutte, antiestetiche... No, non lo farei mai ».

**E la sua magrezza attuale? Qual è il segreto?**

« La fame, mia cara. Giornate trascorse all'insegna di uno yogurt e una mozzarella ».

**Siamo seri, principessa... oh, pardon, mi scusi, ma non so come altro chiamarla, rivolgermi a lei dicendole « signora attrice » non mi pare che suoni poi tanto bene... Dunque, diciamo, siamo seri: una persona come lei non può aver risolto il problema della linea in modo così qualunque e banale, con la dieta di tutti, la solita fettina di carne o la mozzarella e le due classiche foglie di insalata.**

« Carne senza sale, insalata senza olio... sarà banale, ma è questa la mia dieta. Be', sì, un piccolo segreto c'è: l'abolizione quasi completa della frutta. La frutta fa ingrassare. Tutta. Anche le mele e le pere. Uva e fichi, poi, non ne parliamo. Peggio di un piatto di spaghetti. E io, sì, ogni tanto a un piatto di spaghetti mi lascio proprio andare. Il giorno dopo si rimedia con il salto completo di un pasto, riducendo poi quello successivo a due foglie di insalata

senza olio e una fetta di carne ai ferri senza sale... però che tristezza, che malinconia: io trovo che questo controllarsi continuo, questo continuo digiunare, rinunciare, dire "no, grazie, questo non lo prendo", finisce con l'influire anche sulla gioia di vivere, sul buonumore, sull'entusiasmo, insomma su tutte le altre cose che si fanno e si devono fare.

« Elsa Martinelli, la mia amica Elsa Martinelli, ma lei l'ha mai vista mangiare? È una cosa incredibile: spaghetti, dolci, gelati, baccalà fritto e in umido. E poi, naturalmente, ostriche, champagne. E neanche un etto di carne in più, di troppo: niente pancia, niente fianchi, niente cellulite. Era con me a Skorprios, l'altro giorno. Elsa Martinelli mangiava, e io, al solito, più o meno guardavo. Con una invidia che non le dico. Lei, Elsa, con il suo vestire estroso, i pantaloni turchesi, il golfino con i ricami turchesi, il cinturone con la fibbia da dieci chili sullo stomaco: tutto il vestire, insomma, che si adatta a una magra, a una che non ha niente da nascondere o da mitigare.

« E io, invece, digiuno e abiti classici: la mia camicia di Valentino, bianca e blu, la mia gonna lunga, tutto quello che serve insomma a non diventare una "vamp" ».

**Cosa intende per «vamp»?**

«Una che ha i fianchi, il seno... ».

**Lei preferirebbe non**

(segue a pagina 17)





# 'Che gioia portare i vestiti che tre mesi fa non potevo mettere'



Ira Fürstenberg, fotografata in una piazza di Roma, indossa un completo sportivo che ha la gonna di Galles tagliata a godet e il giacchino cammello di linea amplissima con maniche alla raglan, arricciate ai polsi. Modello Pims. Pochette Fendi. Anche in questa immagine si nota come la linea dell'attrice, gambe e caviglie comprese, sia veramente da mannequin.

Sopra, l'attrice con un cappotto di panno reversibile color panna, chiuso a doppiopetto. Modello di Angelo Tarlazzi per Biagiotti Export. A destra, un insieme formato dal paltò di jersey scozzese con cintura a coulisse e pantaloni uniti (Marselaine; scarpe Magli). Ira, che ha sempre « adorato » i pantaloni, oggi può veramente permetterseli con tranquillità.

(segue da pagina 14)

**avere fianchi e seno?**

« No, vorrei solo che si vedessero il meno possibile. Proprio per questo, caschi il mondo, ogni mattina faccio mezz'ora di ginnastica. Inizio con i movimenti di rotazione del busto, stando in piedi, poi, da supina, porto ora a sinistra ora a destra le gambe unite in verticale. Sono questi i due esercizi più utili per mantenere sottili sia il seno che i fianchi. Per snellire le caviglie ho scoperto il fantastico sistema della rotazione che eseguo stando allungata a terra e portando le gambe in alto fino a ottenere una posizione ad angolo retto. Qualche volta faccio anche i piegamenti per snellire l'addome. Ma svelo un altro trucco: se appena mi è possibile, in casa cammino a piedi scalzi, mettendo un disco di musica molto ritmata ».

**Lei si ritiene una donna « fatale »?**

« No, soltanto una donna femminile ».

**È per questo che tanti uomini si sono innamorati di lei?**

« Non diciamo "tanti", diciamo "alcuni uomini" ».

Be', sì, credo che sia stato per questo ».

**Torniamo a Skorpios... Jackie Kennedy Onassis: come l'ha trovata?**

« Non c'era. Non l'abbiamo vista ».

**Chi c'era con lei, oltre a Elsa Martinelli?**

« C'eravamo io, Roberto, Willy (Rizzo), Elsa, appunto... ».

**Roberto, immagino sia Roberto Federici, l'architetto... il suo uomo, principessa. Ma non vi eravate lasciati?**

« Io non riesco a capire come nascano e si diffondano certe voci. Proprio non riesco a capire. No, non è vero: non ci siamo mai lasciati. Litighiamo molto, questo sì. Mai litigato tanto con un uomo in vita mia. Ma poi facciamo la pace ».

**Qual è il motivo dei vostri litigi?**

« Lui, Roberto, continua ad accusarmi di essere troppo poco riflessiva ».

**Perché, lui sarebbe un tipo riflessivo?**

Ira Fürstenberg interpellata con gli occhi il signor Gianni Diotaluti, suo maestro di dizione, insegnante di recitazione, segretario,

amico e consulente sul piano del lavoro. Diotaluti con lo sguardo dice di sì: si può dire. E la principessa dice: « A me, in verità, non sembra che Roberto sia poi così riflessivo ».

**Principessa, abbiamo letto e saputo di certe sue vicende con Paolo Marinotti: una faccenda di « tu mi dai un quadro a me, io ti rendo un brillante a te, tu mi dai un appartamento al mare a me, io ti do una casa in montagna a te », e così via... sì, una storia, ce lo consenta, un tantino malinconica e non proprio elegante, almeno per quanto riguarda lui, il ricchissimo Marinotti. Una storia di certe vostre discussioni e disaccordi in fatto di restituzioni di doni reciproci, di, come dire?, buonuscita sotto forma di quadri di Guttuso e brillanti di Bulgari al termine della vostra lunga e, sembrava, ben riuscita vicenda sentimentale...**

Interviene Gianni Diotaluti: « Guardi che lei è qui per intervistare l'attrice, non la principessa, né la donna e, tanto meno, per carità, l'ex-sposa bambina ».

Ira Fürstenberg (non si arrabbia, no, sorprendente)

(segue a pagina 18)

(segue da pagina 17)

mente sorride, tranquilla):  
«Le dispiace se evitiamo quest'argomento?»

**Possiamo almeno chiederle con quale spirito lei ricorda gli «uomini della sua vita»? Quando si guarda indietro, suo marito, Pignatari, Marinotti appunto, cosa prova: tenerezza o rancore?**

«Cerco di provare tenerezza. Mi sforzo di dimenticare le cose spiacevoli e di tener vivo il ricordo delle sole cose belle, dei momenti felici».

**Le capita mai di provare rimpianti per cose che non ha fatto, non ha saputo o potuto fare o avere?**

«Mi dispiace molto di non aver potuto stare più vicina ai miei figli quando erano piccoli. Lo rimpiango moltissimo».

**Quant'è che lei non vede i suoi figli?**

«Sono venuti a trovarmi proprio ieri. Sono belli. Due figli stupendi».

**Lei pensa che potrebbe essere disposta, oggi, a ricominciare con un matrimonio regolare, una famiglia, dei figli?**

Ira Fürstenberg non risponde, aiutata, in questo, da una telefonata in cui qualcuno le chiede di accettare un invito a Capri in occasione della manifestazione «Mare-Moda». Se accetta, per lei ci sarà anche un premio. La principessa chiede del tempo per riflettere se aderire o meno all'invito, ma dice di no subito e categoricamente al premio: «Basta con i premi. Per che cosa me lo volete dare, questo premio? Per l'eleganza, la moda? Ne ho già avuti anche troppi. Come attrice? Ma non fatemi ridere, o sorridere: come attrice io, ancora, non ho fatto un bel niente. Quando sarò veramente un'attrice, quando avrò fatto il film che dico io, un film in cui ci sia spazio e possibilità di dimostrare che io so e posso recitare, allora sì, il premio lo accetterò volentieri».

**Si è vista in «Giornata nera per l'Ariete»?**

«No, non mi sono ancora vista. Ma mio fratello, per quella mia piccolissima partecipazione a questo film, me ne ha dette di tutti i colori. Lui dice che non dovevo accettare di girare una scena così spogliata. A parte il fatto che non si vede niente, o quasi, di quello che non si deve vedere, mio fratello e la gente in genere non sanno, per una cosa così che ho accettato di fare, quante ne ho rifiutate. Ma lo sa lei che un certo genere di film come *Valeria dentro e fuori* o *Nero su bianco* di Tinto Brass, prima di offrirli a qualsiasi altra attrice, li sottopongono sempre a me? E io leggo».

«Leggo continuamente, copioni su copioni, sceneggiature su sceneggiature. E continuo a rifiutare. Aspetto i film di Bolognini, di Damiani, di Montaldo. Damiano Damiani me l'aveva offerta, sì, una parte nel suo *Girolimoni*. Ma non mi sembrava una cosa

giusta per me: dovevo fare la bella donna, amante di Nino Manfredi, che oltre ad essere bella, e riempire in questo modo lo schermo in tre o quattro primi piani, doveva dire al più tre o quattro battute. "Grazie, non mi interessa", ho risposto».

**Lei è ricca, ricchissima. Se proprio vuole fare un film su misura per lei, per le sue corde e per le sue possibilità di attrice, perché non si è ancora decisa a produrselo da sola?**

«È un'idea. Chissà... Però, certo, non mi darebbe la soddisfazione che potrebbe invece darmi il fatto che un regista di quelli che io stimo e ammiro decidesse spontaneamente di darmi un ruolo in un suo film».

**Lei non pensa che un certo suo personaggio ormai consacrato dalla cronaca (la principessa elegante, la protagonista di fotografatissime vicende sentimentali) abbia potuto nuocerle e potrebbe continuare a nuocerle nell'inseguire il suo sogno di attrice protagonista dei film di Damiani, Montaldo o Bolognini, tutti registi innamorati, in genere, del personaggio della popolana, della donna, per così dire, qualunque?**

«No, non lo penso. Anche perché, probabilmente, lo farò, quest'inverno, il mio film con Bolognini e forse con Montaldo. Almeno lo spero».

Gianni Diotaiuti: «Adesso, a giorni, la principessa inizia un film con Anthony Quinn e Franco Nero per la regia di Paolo Cavara. Il titolo ancora non è stato deciso».

**Le viene mai in mente, principessa, una vita diversa da quella che lei si è trovata a vivere? Quale tipo di vita avrebbe potuto o voluto fare, se non fosse nata principessa Fürstenberg Agnelli?**

«Una vita bohème, io credo. Mi piace molto la bohème. Gli artisti».

**Lei è donna che non sembra contestare le cose del suo mondo e del suo modo di vivere: i gioielli, i vestiti di sartoria...**

«Mi piacciono i gioielli. E anche le pellicce. Anche i bei quadri».

Nella casa, l'attico con la «più bella terrazza di via Veneto», i quadri alle pareti sono di Picasso o Balla. Dentro gli armadi a muro ci devono essere i vestiti, bellissimi, che la principessa indossa a Skopios, a Capri, a Saint-Tropez: ma qui ce ne sono pochi, gli altri sono negli armadi della casa di Cortina, in quelli delle case di Venezia e di Parigi. Nei vasi moderni di cristallo, i fiori sono tralci di orchidee. Tutto come di dovere. Solo il cane, un cane di razza rarissima, egiziano, è un po' diverso dalla cornice in cui si muove: allegro, aggressivo, maleducato, passionale, mangione, divora le orchidee del salotto e le piante della terrazza, rotolandosi felice sui divani color crema. Ira adora questo cane.

**Anna Maria Mori**