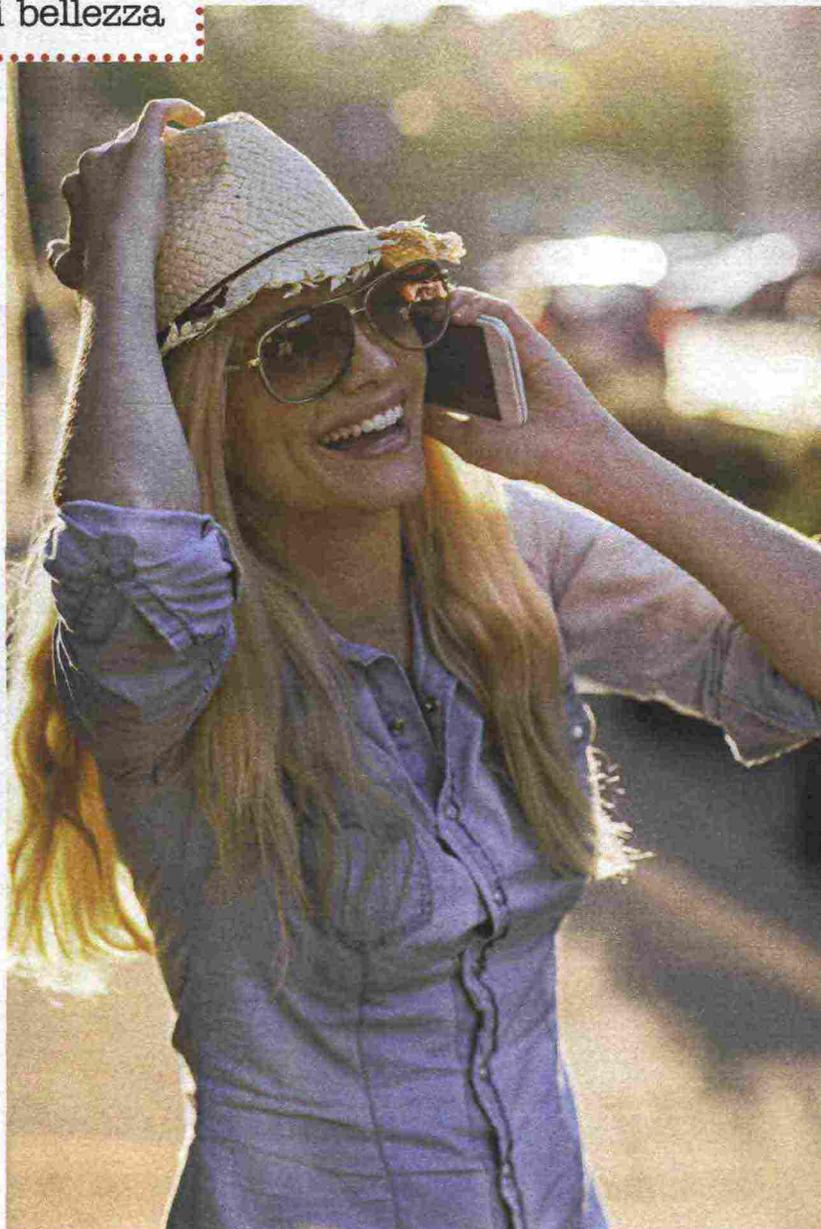


Confidenze di bellezza



Giuliana ci chiede

C'È MODO DI PROLUNGARE I BEI DONI RICEVUTI DAL SOLE?

Anche quest'anno, al ritorno dalle vacanze, mi vedo più carina. Peccato che questo momento di splendore, come sempre, sia destinato a pochi giorni. Mi domando se esiste un modo per conservare pelle ambrata, corpo sodo e capelli mossi da riflessi.

Giuliana Biraghi (via e-mail)

Tre consigli per restare in forma

In vacanza avevi preso delle abitudini che ti hanno resa più bella, magra e tonica. Prova a non abbandonarle.

- 1.** Continua a mangiare tanta frutta, verdura e bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno. Ti aiutano a non recuperare subito i chili persi.
- 2.** Cerca di camminare almeno mezz'ora al giorno. Ti farà sentire bene (quasi) come dopo una passeggiata sulla spiaggia.
- 3.** Se in riva al mare hai fatto sport, non smettere solo perché sei rientrata in città. Iscriviti subito in palestra o in piscina.

L'olio multiuso e salvaspazio

Ideale da mettere nella borsa dello sport, Oil Aloe vera Riparatrice di Planter's (9,80 euro) contiene omega 3 e 6, estratti di aloe e un mix di oli vegetali (mandorle dolci, semi di lino, riso, borragine...). Formulato per viso, mani e corpo, in realtà è un toccasana anche per i capelli.



Mantieni i benefici delle vacanze

Per evitare che il classico «Ti trovo benissimo» resti confinato al rientro dalle ferie, fatti furba. Colorito dorato, silhouette tonica e ciocche luminose si possono conservare per mesi. Scopri come

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa** e **Graziella Franzoni, hair stylist**

Getty (1)

Viso Ha l'aria sana e radiosa, ma è importante restituire alla pelle il giusto grado di idratazione. Fondamentale per riempire qualche rughetta in più

Un bel faccino colorito dona a qualsiasi età. Peccato che i raggi ultravioletti siano fra i peggiori nemici dell'invecchiamento cutaneo. Danneggiano le fibre di collagene che rendono la pelle liscia e compatta e disidratano l'epidermide. Al rientro dalle vacanze è quindi indispensabile assicurare al viso un surplus di idratazione, dopo

aver rimosso le cellule di superficie con uno scrub leggerissimo. E quando l'abbronzatura comincia a svanire, chi non vuole iniziare già a usare il fondotinta può puntare su una BB cream, ideale per mantenere l'incarnato radioso in modo naturale. **Il consiglio** Concediti una maschera idratante una volta alla settimana.



Scrub Cremoso Delicato (Geomar, 4,99 euro): con pomice bianca e fiori d'altea, esfolia e lenisce.
Crema Idratante Hydraenergy (Korff, 36 euro): contiene acido ialuronico e vitamina E.
BB Gel 5-1 (Deborah Milano, 9,99 euro): con un solo gesto idrata, uniforme e valorizza l'ultima abbronzatura.

Corpo Nuoto e passeggiate sulla spiaggia l'hanno asciugato e reso più tonico. L'abbronzatura, poi, ne nasconde le imperfezioni. Risultati da non perdere

Anche le più pigre tornano sempre dalle vacanze in ottima forma. Il merito è della vita che si conduce in riva al mare. Del massaggio naturale che effettuano le onde su gambe, ventre e glutei. E dell'abbronzatura, che agisce su cellulite e capillari come un efficacissimo cancelino. Per conservare silhouette modellata e pelle

levigata, sono consigliati: uno scrub una volta alla settimana, per togliere i residui della spellatura; una crema elasticizzante da stendere tutti i giorni, per stimolare la compattezza cutanea; un velo di autoabbronzante, per prolungare la tintarella. **Il consiglio** Applica la crema con massaggi che riattivano la circolazione.



Maxi Bronze Body Sun Drops (Incarose, 25 euro): con agenti autoabbronzanti, conserva il colorito delle vacanze.
Talasso-Scrub-Anti-Acqua (Collistar, 46 euro): esfolia e nutre la pelle. In più drena i tessuti cutanei.
Crema Elasticizzante (Rilastil, 42 euro): stimola la formazione del collagene e mantiene la pelle compatta.

Capelli Devi intervenire su due fronti. La prima mossa è rigenerare le ciocche inaridite e stessate. La seconda, enfatizzare i bei riflessi regalati dal mare

La bella notizia: sotto il sole i capelli acquisiscono sfumature uniche, illuminate dalle punte schiarite. Quella brutta è che, anche se sono stati risciacquati con acqua dolce dopo ogni bagno, a fine estate risultano sempre secchi, se non addirittura stopposi. Ma rimediare è facile. Utilizzando uno shampoo rinforzante, da diluire per renderlo meno aggressivo.

E, una volta alla settimana, tenendo in posa per almeno mezz'ora un impacco a base oleosa, che restituisce setosità alle ciocche. Mentre, per non perdere l'effetto "colpo di sole", bionde e castane possono ricorrere a quelli da realizzare a casa, che donano risultati naturali. **Il consiglio** Finché il clima lo permette, non usare il phon: secca le punte.



Densi & Corposi Shampoo Fortificante (Fructis, 3,29 euro): con molecole ridensificanti, aumenta il volume dei capelli.
Impacco Capelli Biologico (I Provenzali, 8,91 euro): rinforza le ciocche grazie all'olio di sapote.
Préférence Colpi di Sole (L'Oréal Paris, 9,99 euro): esalta i riflessi brillanti regalati dal sole e dal sale.

i indirizzi a pag. 95

Confidenze 27