

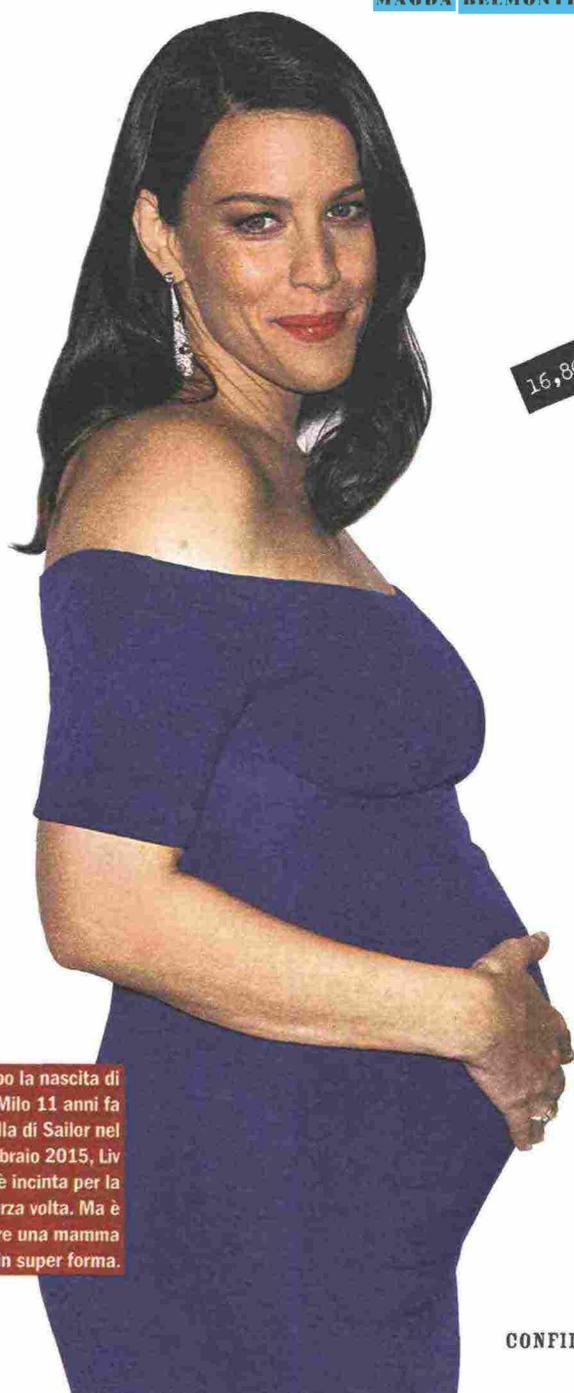
FATTI BELLA

Mamma mia!

L'arrivo di un **BEBÈ** è una notizia **SENSAZIONALE**. Ma da quando la ricevi al momento in cui conosci il tuo **BIMBO** prenditi cura di te. La **GRAVIDANZA** sarà una passeggiata

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA DI

MAGDA BELMONTESI, DERMATOLOGA



ATTENTA ALLE MACCHIE SUL VISO, POTREBBERO NON ANDARE PIU' VIA

➡ Intorno al terzo/quarto mese di dolce attesa, le variazioni ormonali possono far comparire sul viso antiestetiche macchie brune (cloasma gravidico). La colpa è degli estrogeni e del progesterone, che favoriscono una iper produzione di melanina che si concentra sotto la superficie cutanea. Sin dalle prime settimane, prevenile con cosmetici schiarenti.

1. Crema Viso Antimacchie (Bemama, 16,80 euro): arricchita con acido ialuronico, vitamina E e aloe vera, contrasta gli accumuli di melanina. Ideale anche come base per il trucco.
2. White Science Crema Anti-Macchie Luce Suprema Lunga Durata 12h (Dibi Milano, 74 euro): con ingredienti illuminanti, liquirizia e vitamina C, schiarenti, ti regala un incarnato radioso.
3. Clairial Crème 10 (SVR, 40,80 euro): grazie al suo complesso depigmentante al 10%, previene la formazione e favorisce la scomparsa delle ombre cutanee.

Dopo la nascita di Milo 11 anni fa e quella di Sailor nel febbraio 2015, Liv Tyler è incinta per la terza volta. Ma è sempre una mamma in super forma.

LA PELLE SI TENDE E PUÒ "STRAPPARSI": PREVIENI LE SMAGLIATURE

»»» Come succede con i tessuti stretch, che più li tiri e più rischi di romperli, lo stesso avviene con l'epidermide: aumentando di volume, ventre e seno la mettono a dura prova tendendola al massimo, fino a farla cedere. Per evitare la comparsa delle smagliature (gli esiti di questi strappi), incrementa la naturale elasticità della pelle con creme e oli ad alto potere rinforzante. Da usare sin dal primo momento in cui scopri di essere incinta.

1. **Defence Body Repair Crema Elasticizzante Smagliature** (BioNike, 42,50 euro): con olio di mandorle dolci e vitamine E e B5, rinforza la struttura cutanea.
2. **Olio No Smagliature** (Bemama, 19,95 euro): contiene un mix di oli di mandorle, girasole, jojoba, baobab e oliva che rendono l'epidermide più resistente agli stramenti.
3. **Crema Smagliature** (Rilastil, 28 euro): formulata per pelli sensibili, le nutre in profondità grazie all'olio d'oliva, il sodio ialuronato, il burro di karité e la vitamina E.



GAMBE E CAVIGLIE SI GONFIANO? DAI LORO IMMEDIATA LEGGEREZZA

»»» Negli ultimi mesi di gravidanza e più che mai nelle settimane che precedono il parto, il sintomo più evidente è il gonfiore degli arti inferiori. L'utero dilatato, infatti, comprime i vasi venosi provocando una forte ritenzione idrica. Che si può combattere bevendo molta acqua, con lunghe camminate e con i prodotti dall'effetto rinfrescante che stimolano la circolazione.

1. **Gel Anti-Fatica Effetto Ice** (Podovis, 4,39 euro): la sua formula con aloe vera e agenti emollienti dona sollievo immediato sin dalla prima applicazione.
2. **Detox Body Treatment** (Filorga, 33 euro): contiene un mix di estratti di pungitopo, fiore di solidago e limone che assicura un'azione drenante, ideale per contrastare la ritenzione idrica.
3. **Spray Tonificante Antifatica Effetto Ghiaccio** (Linea Mamma di Helan, 18 euro): con estratti di ginkgo biloba, ippocastano e rusco, rende gambe e caviglie subito più leggere.



Un occhio di riguardo al seno

* Sottoposto a un forte stress in gravidanza ma, soprattutto, al momento della montata latte, il décolleté delle future mamme è a rischio di smagliature e cedimenti. Per prevenirli, sin dalle prime settimane applica un prodotto mirato. Per esempio, il Siero Rassodante Seno Mustela (18,90 euro), da usare anche durante l'allattamento.

