

FATTI BELLA

BUONA NOTTE (E DOMANI SARAI UNO SCHIANTO)

Quando vai a letto, non dimenticare che mentre tu dormi anche il tuo FISICO SI RIGENERA. Per dargli una mano, PRIMA DI SPEGNERE LA LUCE prenditene cura

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA DI **MAGDA BELMONTESI**, DERMATOLOGA



OBIETTIVO: VISO LEVIGATO E SILHOUETTE DA MANUALE

➤ Durante la notte la pelle, che non deve difendersi dagli agenti esterni, è più ricettiva ai principi attivi contenuti nei cosmetici. Dopo esserti struccata e aver fatto il bagno o la doccia, applica su viso e corpo le creme giuste per le tue necessità. Sono le alleate per un risveglio a prova di specchio.

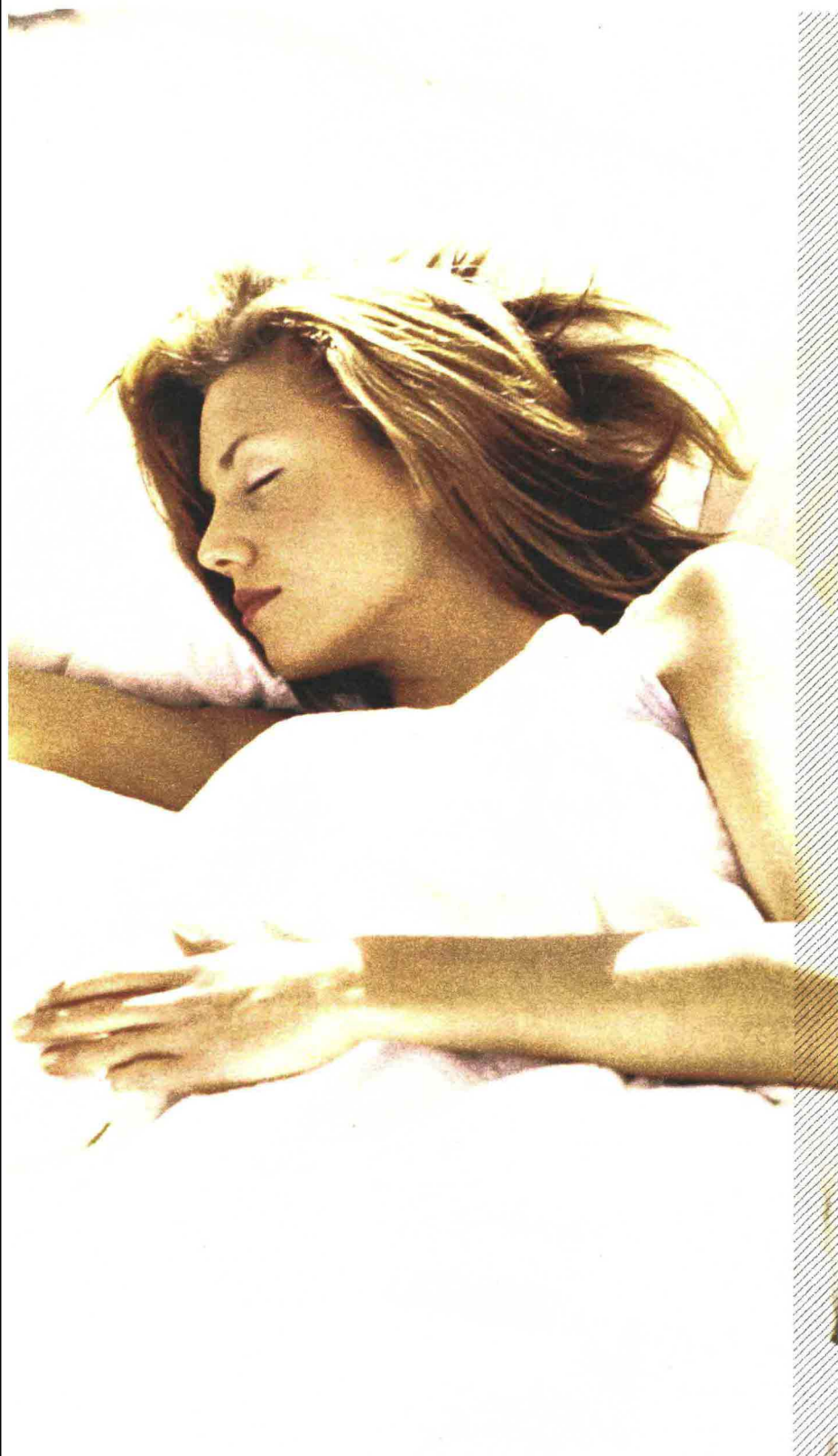
1. **Trattamento Intensivo Pancia e Fianchi Notte (Collistar, 38 euro):** con cellule staminali vegetali, rimodella il punto vita.
2. **Cellu Destock Overnight (Vichy, 33,50 euro):** contiene un complesso snellente arricchito con caffeina al 5%.
3. **Cellular Perfect Skin Siero Notte Uniformante Anti-Age (Nivea, 16,60 euro):** attenua le rughe e perfeziona l'incarnato.
4. **Snellente 7 Notti (Somatoline Cosmetic, 34,50 euro):** riduce gli accumuli adiposi e contrasta la formazione di nuovo grasso.

IL PROGETTO PERFEZIONE VA DALLA TESTA AI PIEDI

➤ La bellezza di ogni donna si nota anche nei dettagli. Capelli morbidi e setosi, sorriso smagliante, mani curate e piedi in ordine sono fondamentali per sentirsi sempre a posto. Per ottenere questi risultati la strategia è agire anche di notte, con gesti semplici ma di successo assicurato.

1. **Dentifricio per la Notte (Biorepair, 3,95 euro):** ripara lo smalto, combatte placca, carie e tartaro e rinfresca l'alito.
2. **Karité Nuit Capillaire (René Furterer, 29,90 euro):** con burro e olio di karité, si prende cura dei capelli danneggiati e secchi.
3. **Beautiful Overnight Renewing Cream Foot Works (Avon, 8,70 euro):** con olio di jojoba, idrata e dà conforto ai piedi.
4. **Crème de Nuit Réparatrice (Mavala, 48 euro):** si mette sulle mani, poi s'indossano i guanti per un trattamento idratante d'urto.



**LE REGOLE
DA RISPETTARE****1**

LA CAMERA Testata del letto orientata verso est, rivolta verso la porta e lontana dalla finestra, temperatura a 18° e umidità al 50% creano le condizioni ideali per un sonno tranquillo e riposante.

2

I CUSCINI Per non risvegliarsi con il viso e gli occhi gonfi, conviene usare due cuscini morbidi che tengono la testa leggermente sollevata. Così, si permette al sangue di fluire, evitando ristagni di liquidi.

3

L'ANTIRUGHE Dormire sulla schiena aiuta a scongiurare le rughe. Stando a faccia in giù, infatti, il peso della testa (circa 4,5 kg) schiaccia la pelle sul cuscino, provocando solchi che, nel tempo, diventano permanenti.

I PICCOLI TRUCCHI

Bere un bicchiere di acqua prima di andare a letto mantiene il sangue più fluido durante la notte. Qualche minuto di stretching serale, poi, è ideale per sciogliere le tensioni accumulate durante il giorno.

4