

FATTI BELLA

EXTRA

L'ABC (MA FINO ALLA Z) DI UN'ESTATE AL TOP

Non ci sono più scuse: se la **BELLA** STAGIONE ti permette di **SVELARLO**, il **CORPO** dev'essere **PERFETTO**. E lo stesso vale per **VISO** e **CAPELLI**. Ecco, allora, **21 IDEE** per essere **SPLENDIDA**

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



a

➤ ABBRONZATURA

Il colorito dorato annuncia l'estate. Se non hai ancora avuto il tempo di concederti un weekend al mare, punta sull'autoabbronzante. Rende la pelle come baciata dal sole, senza le controindicazioni delle lampade UV.

b

➤ BORSE (E OCCHIAIE)

Con i primi caldi, puoi svegliarti con lo sguardo segnato anche se non hai fatto le ore piccole. Per rinfrescarlo, picchietta la zona

periocularare con un cubetto di ghiaccio. E poi applica un cosmetico mirato: sembrerai subito più giovane e riposata.

c

➤ CELLULITE

È la nemica numero 1 in vista della prova del costume da bagno. Per combatterla bevi un bicchiere di acqua tiepida al mattino a digiuno. Fai incetta di frutta e verdura a pranzo e a cena. Cammina almeno 20 minuti al giorno. E stendi una crema specifica quando ti svegli e prima di andare a dormire.

d

➤ DÉCOLLETÉ

Il tuo è in lotta con la forza di gravità? Esegui 2 serie da 10 flessioni sulle braccia ogni mattina. E massaggia sul décolleté un prodotto formulato apposta per aumentare elasticità e capacità di sostegno cutanei.

e

➤ ESOTICO

Se anche a te l'estate evoca vacanze in Paesi lontani, anticipale con un trattamento viso che sfrutti i frutti esotici. Ginseng, ginkgo biloba e zenzero, per esempio, vantano proprietà anti-età, rinfrescanti e tonificanti.

Ward/Mondadoriphoto

f

➔ **FRESCHEZZA**

Tra le meraviglie dell'estate ci sono i suoi mille profumi. Per esempio, quello dolce e goloso dei fichi che, pur non essendo particolarmente frizzante, evoca sensazioni briose e vivaci. In attesa che maturino, comincia a indossarne le note di questi frutti deliziosi: lascerai una scia irresistibile.

g

➔ **GIROVITA**

Nella bella stagione il punto vita torna a essere protagonista della tua silhouette. Per disegnarlo, sappi che 15 minuti al giorno di esercizi gym ad hoc (torsioni del busto ed esercizi che sollecitano gli addominali obliqui) possono fare miracoli. Che puoi perfezionare con un cosmetico modellante dall'effetto shaping.

h

➔ **H2O**

Con il caldo la pelle fatica a trattenere acqua al suo interno. Ecco perché, dopo aver rimosso trucco e impurità, prima di coricarti alla sera devi inaffiarla abbondantemente. Il consiglio è di puntare sui gel, che a differenza delle creme vantano consistenze molto più ricche di acqua.

i

➔ **IDRATAZIONE**

Come la pelle, anche i capelli in estate richiedono un surplus di "irrigazione". Gliela assicura una maschera tenuta in posa 10 minuti una volta alla settimana.

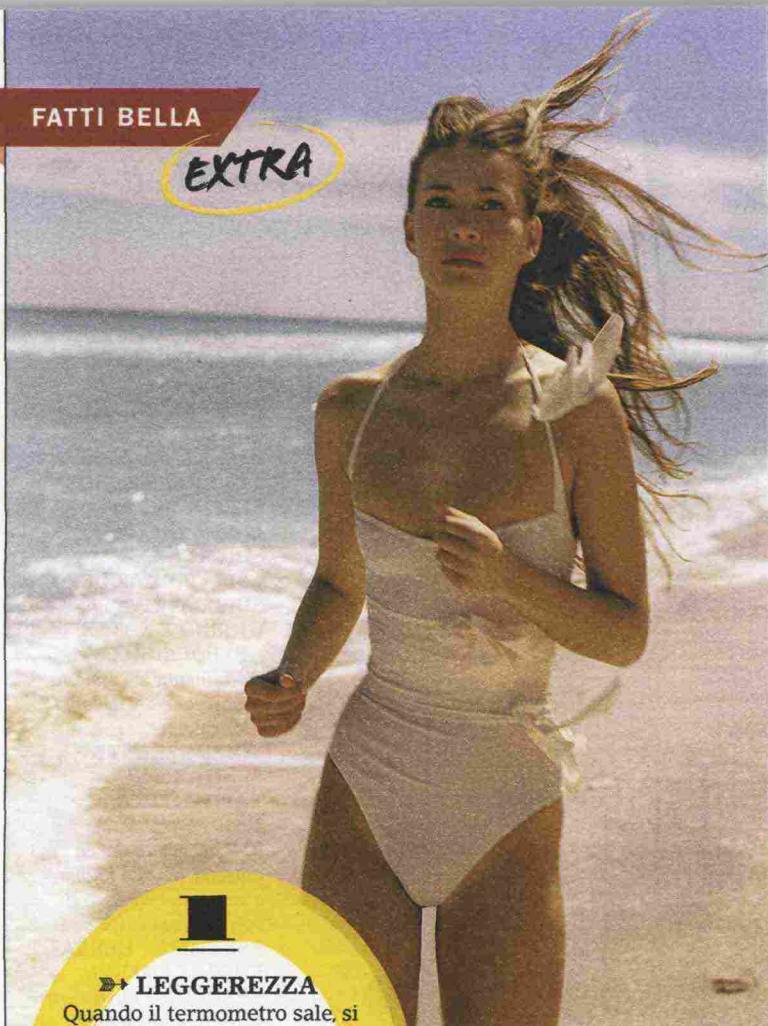
Il caldo esalta le fragranze. Scegli cosmetici e profumi briosi e fruttati



- a.** Con estratti di fico, colora viso e corpo in poche ore: LAIT FONDANT AUTO-BRONZANT, CLARINS, 28 euro.
- b.** Regala alle borse un effetto lifting: SOS SELFIE, IBC, 94 euro.
- c.** Contrasta ciccia e cuscinetti: ANANAS CELL CREMA CORPO SUPERATTIVA GIORNO E NOTTE, L'ERBOLARIO, 28 euro.
- d.** Aumenta la capacità di sostegno del décolleté e lo "riempie": VOLUMIZZANTE SENO AZIONE RAPIDA, PUPA, 40,50 euro.
- e.** Con erbe di Corea, ginseng, ginkgo biloba e zenzero, rinfresca il corpo e lo avvolge con note esotiche: HERBAL ENERGY LOTION, ERBORIAN, 30,50 euro.
- f.** Sprigiona i sentori del fico: FLEUR DE FIGUER EAU DE PARFUM, ROGER & GALLET, 49 euro.
- g.** Aiuta a sciogliere i grassi accumulati sui fianchi: SHAPE PERFECTION CONCENTRATO GIROVITA MODELLANTE, DIBI MILANO, 34 euro.
- h.** Contiene il 15% di glicerina naturale: HYDRA BOMB GEL-CREMA NOTTE RIGENERANTE ANTIOSSIDANTE, GARNIER, 7,99 euro.
- i.** Con ceramidi vegetali e pantenolo, permette ai capelli secchi di trattenere acqua: NUTRITIVE MASCHERA CAPELLI, VITALCARE, 4,70 euro.

FATTI BELLA

EXTRA



L

➤➤ **LEGGEREZZA**

Quando il termometro sale, si abbassa la voglia di idratarsi dopo la doccia per non perdere l'effervescenza del getto dell'acqua. Ma se ricorri a una crema light unisci l'utile di un prodotto che assorbe in fretta al dilettevole di una pelle da accarezzare.

m

➤➤ **MASCHERA**

Se la scegli in tessuto (e magari l'hai conservata in frigorifero), quando la stendi sul viso godi di un doppio piacere: quello di sentire la pelle assorbire i nutrienti di cui ha bisogno e la soddisfazione di un'ondata di refrigerio che, fra l'altro, ha un effetto vasocostrittore sui capillari.

n

➤➤ **NATURALE**

Sarà che con le belle giornate vivi a maggior contatto con la natura, fatto sta che in questa stagione cresce il desiderio di puntare su ingredienti bio. E, perché no?, rivalutare le vecchie saponette di una volta, tutte a base vegetale.

o

➤➤ **OLIO**

Il punto di forza degli oli cosmetici è che sono multifunzionali e si possono usare su viso, corpo e capelli. In più, a dispetto di quel che molte pensano, non ungono. Anzi, assorbono in un lampo.

p

➤➤ **PORI DILATATI**

Appena fa caldo tormentano anche chi non ha mai avuto problemi di pelle grassa. Per fortuna, i pori si possono minimizzare con cosmetici arricchiti con sostanze seboassorbenti. Da tenere sempre a portata di mano.

q

➤➤ **QUANTITÀ**

Visto che weekend e ferie in questo periodo sono in calendario, inizia a pensare come organizzare il tuo beauty da viaggio. Il suggerimento è di considerare un barattolo che salvi lo spazio in valigia, ma anche tutte le emergenze cutanee che puoi avere quando sei lontana da casa.

r

➤➤ **ROSA PANTONE**

È il colore top del 2016. Indiscutibilmente femminile, ha anche il pregio di valorizzare l'abbronzatura. Sceglilo allora per il tuo makeup: ti starà bene, indipendentemente dalla tua età, sia per il trucco da giorno sia per quello dopo il tramonto.

s

➤➤ **SPRINT**

Se ai Tropici i ritmi sono rallentati qualche motivo ci sarà: le alte temperature coccolano la pigrizia. Spesso sei svogliata al punto di rinunciare ai tuoi rituali di bellezza? L'alternativa è puntare sulla loro versione rapida. Per esempio, i cosmetici corpo in spray che non richiedono massaggi.

Lutz/Mondadoriphoto

TONIFICAZIONE

Braccia a tendina, interno cosce plissettato e glutei in caduta libera in estate non sono ammessi. Obbligatorio, quindi, un programma gym specifico (con pesini di due chili l'uno, addominali e squat a gogò) e un cosmetico mirato per ritoccare gli effetti dell'attività fisica.

URTO

Con i cambi di stagione i capelli tendono a cadere più del solito. Se gli effetti della primavera si sono fatti sentire, è in queste settimane che devi intervenire con un trattamento potente in grado di rivolumizzare la chioma. Non perdere tempo: inizia subito!

VITALITÀ

Come succede anche a te, in estate la pelle ha bisogno di una sferzata di energia. Soprattutto se non ti sei ancora esposta al sole, l'incarnato può apparire spento. La soluzione più efficace per accenderlo? Puntare su un mix di pigmenti bianchi, rossi e oro, ideale per regalare al viso un bellissimo aspetto a tutta salute.

ZAZZERA

Che sia da scooter o da bici non cambia. Se indossi il casco i capelli si sporcano più in fretta. Se ti muovi sulle due ruote e non vuoi lavarli tutti i giorni, fa per te lo shampoo secco: agisce in fretta e non richiede l'uso dell'acqua.



- l.** Contiene micro cristalli di cera che idratano l'epidermide senza appesantirla: CARE NUTRIMENTO PROFONDO, NIVEA, 5,20 euro.
- m.** In tessuto imbibito di elastina e acido ialuronico: MASCHERA EVOLUTION ELASTINA, INCAROSE, 4,90 euro.
- n.** Arricchito con olio di alloro, è indicato per le pelli più sensibili: SAPONE DI ALEPPO, SARJILLA, 5,50 euro.
- o.** A base vegetale, si prende cura di viso, corpo e capelli: IDEAL BODY OLIO, VICHY, 26 euro.
- p.** Assorbe gli eccessi di sebo e minimizza i pori: PORES NO MORE, DR. BRANDT, 47 euro.
- q.** Ha mille usi ed è indicata per tutta la famiglia: CREMA DERMOPROTETTIVA, PREP, 3,19 euro.
- r.** L'ombretto nel colore dell'anno si stende con facilità: COLORFUL, SEPHORA, 9,90 euro.
- s.** Si applica in un lampo, senza massaggio: SNELLENTI SPRAY USE & GO, SOMATOLINE COSMETIC, 39 euro.
- t.** Tonifica braccia, interno cosce, pancia e glutei: SOS ZONE CRITICHE STICK RASSODANTE, COLLISTAR, 30 euro.
- u.** Ridensifica la chioma: DERCOS NEOGENIC GEL-FLUIDO, VICHY, 99,90 euro.
- v.** Con pigmenti bianchi, rossi e oro e vitamine, illumina e dà energia al viso: VITALITY SHOT, IOMA, 65,90 euro.
- z.** Si usa senz'acqua e si rimuove con la spazzola: SHAMPOO SECCO, KLORANE, 12,90 euro.

i INDIRIZZI A PAG 95

CONFIDENZE

29