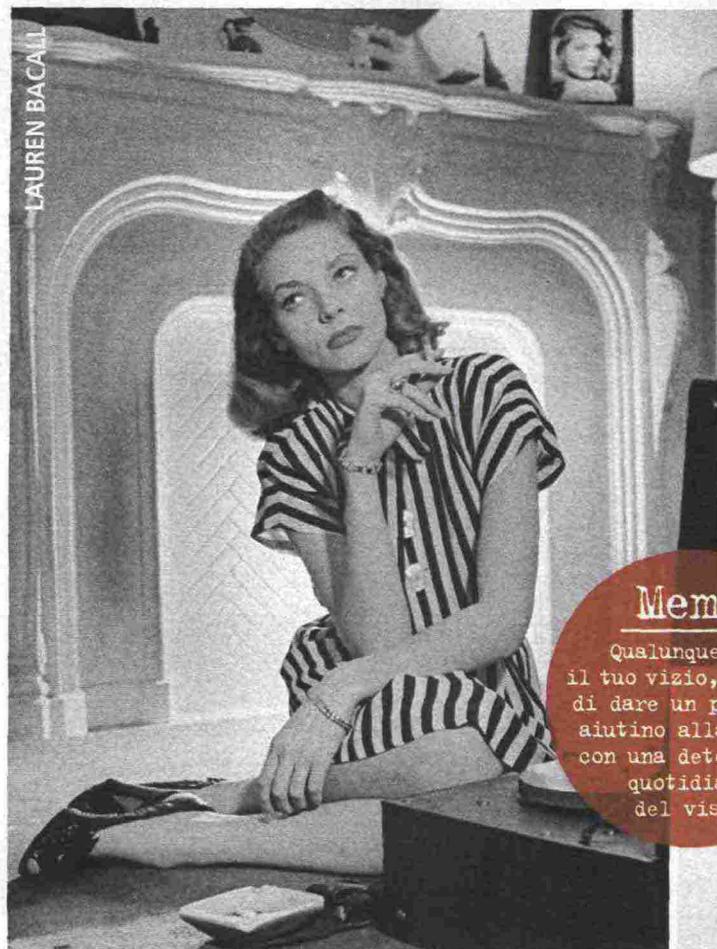
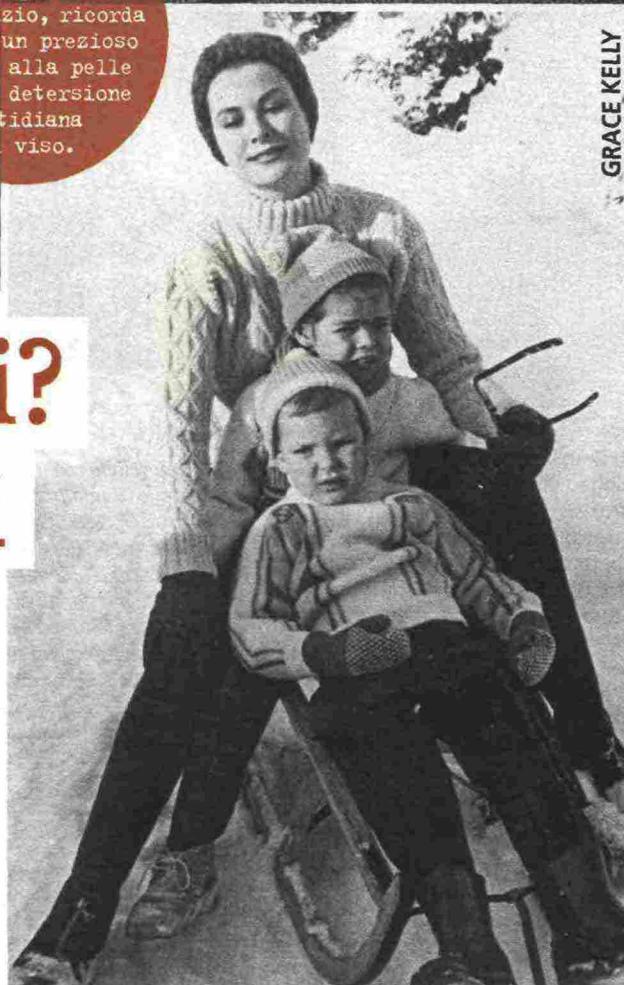


Confidenze di bellezza



Memo

Qualunque sia il tuo vizio, ricorda di dare un prezioso aiutino alla pelle con una deterzione quotidiana del viso.



Getty (2), IPA (1)

# Quali vizi hai? Rimedia così

Ci sono cattive abitudini da cui è veramente difficile liberarsi. Il nostro consiglio è di non arrenderti. Ma, nel frattempo, fai in modo di arginare le loro ripercussioni sulla pelle. Dire addio al fumo, alle ore piccole e alle esposizioni al sole scellerate, infatti, ti aiuterà a ringiovanire (almeno) di 10 anni

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

26 Confidenze

**FUMATRICE**

**Non riesci a rinunciare alle sigarette**

Il fumo fa male e non è un segreto. Quello che forse non sai è che è anche nemico della pelle. Causa una **super produzione di radicali liberi**, responsabili dell'invecchiamento precoce, mentre la costante contrazione dei muscoli quando aspiri forma sottili rughe verticali intorno alla bocca. Se proprio non riesci a smettere, punta su cosmetici arricchiti con vitamina C, detossinanti e riempitivi, dall'effetto filler.

◆◆ **Attenzione** Un anno senza fumo restituisce una pelle tonica.

**MONDANA**

**Sei una nottambula e vai a dormire tardi**

L'ideale sarebbe andare a letto prima di mezzanotte, per permettere alla pelle di prepararsi ad affrontare l'indomani. Se non le lasci il tempo, perde la **capacità di autodifendersi** e appare grigiastria, con lo sguardo affaticato. Se sei una mondana incallita, il suggerimento è dedicare al viso uno scrub ogni due settimane. Tutte le mattine, invece, devi applicare un buon contorno occhi e una maschera anti stanchezza.

◆◆ **Attenzione** Il sonno rinforza del 30% la barriera cutanea.

**SPORTIVA**

**In montagna hai la fissa dell'abbronzatura**

Quando fa freddo è difficile accorgersi del sole che scotta. Ma i suoi raggi in montagna non sono da sottovalutare, anzi: aggressivi anche nelle giornate nuvolose, associati alle basse temperature che rendono la pelle fragile, possono essere molto pericolosi. È **indispensabile, quindi, proteggersi**, insistendo soprattutto sulle zone delicate. Mentre, la sera, è doveroso calmare rossori e irritazioni con un prodotto mirato.

◆◆ **Attenzione** Non mettere la neve sul viso: amplifica gli Uv.



- 1** Luce di Girasole Crema-Gel Luce Pura Viso (Olos, 33,50 euro): è una fonte preziosa di vitamine C ed E.
- 2** Nuxellence Detox (Nuxe, 52 euro): con zuccheri biotecnologici ed estratti di seta, mentre dormi ti aiuta a eliminare le tossine dall'epidermide.
- 3** Fill Perfection Balsamo Occhi e Labbra (Dibi Milano, 47 euro): con applicatore, riempie zampe di gallina e rughe intorno alla bocca.



- 1** Glamoxo Exfoliating Pads (Rodial da La Gardenia, 52 euro): sono imbibiti di acidi della frutta i dischetti che stimolano il rinnovamento cellulare.
- 2** Sublime Care Anti-Stress Mask (Korff, 21 euro): con vitamina C, minerali e oligoelementi, cancella dal viso i segni della stanchezza.
- 3** Action Illuminating Eye Gel (Mediterranea, 19,70 euro): minimizza occhiaie e rughe.



- 1** Eight Hour Cream (Elizabeth Arden, 28 euro): con petrolato, lenitivo, calma scottature e irritazioni da sole e freddo.
- 2** Sunscreen Crema Solare Viso FPS 30 (Coppertone, 11,50 euro): difende dai raggi Uv e dalle basse temperature.
- 3** Defence Sun 50+ Stick (BioNike, 13,05 euro): da tenere in tasca, per proteggere le zone sensibili come labbra, naso, zigomi.

**i** indirizzi a pag. 95

Confidenze 27