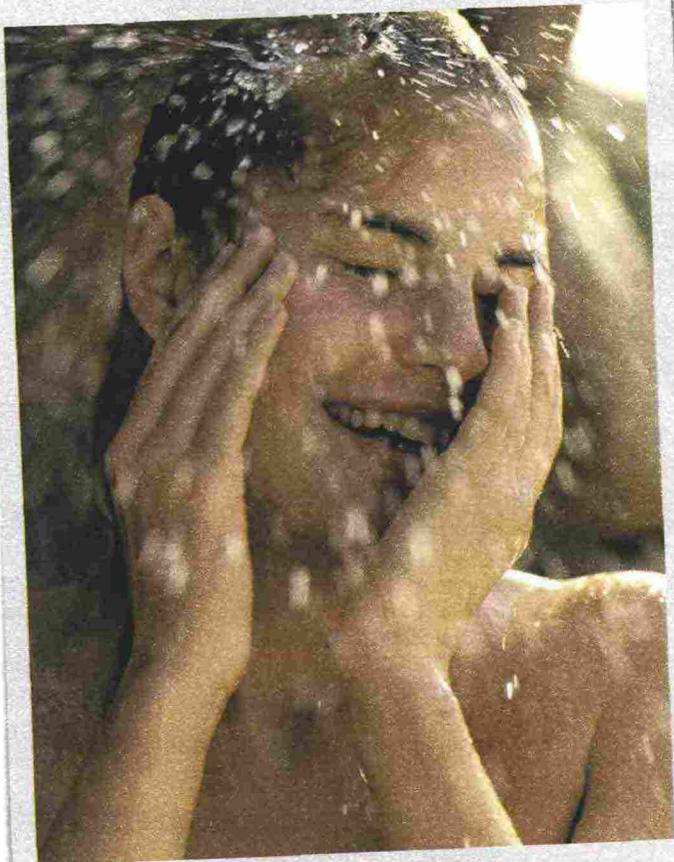


FATTI BELLA



# UN'ONDATA DI FRESCHEZZA

*Il viso APPICCICOSETTO, le gambe AFFATICATE e la pelle UMIDA, insieme alla spossatezza sono i pegni da pagare quando l'attesissima ESTATE entra nel suo pieno. Ma sopravvivere al grande caldo e RICARICARSI DI ENERGIA si può. Come? Te lo DIMOSTRIAMO subito*

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

**L**o evochiamo tutto l'inverno e poi, ironia della sorte, quando finalmente arriva il grande caldo iniziamo a sognare temperature da igloo. Al di là del piacere di svegliarsi e vedere il sole, infatti, le giornate afose mettono a dura prova resistenza fisica e bellezza. Per fortuna, alimentazione mirata, piccoli accorgimenti e cosmetici specifici ti danno una mano a "sopravvivere".

### PARTI DALL'ACQUA

Se di solito dovresti berne un litro e mezzo al giorno, in estate arriva pure fino a tre, che puoi raggiungere mangiando molta frutta (l'ideale è l'anguria che, composta all'80% di acqua, è anche ricca di vitamine A,C,B e B6) e verdura (prediligi le zucchine che, preziosa fonte di potassio, contrastano la spossatezza da grande caldo). Altri due consigli: finisci sempre la doccia con un getto di acqua fredda, per dare una sferzata di energia a te, ma soprattutto alla tua circolazione. E, nei momenti di soffoco, passa un cubetto di ghiaccio sui polsi e dietro la nuca, per abbassare la temperatura corporea di circa 1,5°.

### ARRIVA A MENTA E AGRUMI

Dopo la detersione, è facile non avere la minima voglia di applicare i cosmetici. In realtà, rinunciare all'idratazione è un errore. Scegli, quindi, prodotti dalla consistenza leggera (che non ti diano la sensazione di indossare un cappotto), caratterizzati da fragranze frizzanti e rivitalizzanti. Prime fra tutte, quelle agrumate e la menta, i cui estratti vantano anche un'azione tonificante sui vasi capillari. Non solo: le proprietà rinfrescanti di questa erba ti danno benessere anche se lavi i denti. Un motivo, in estate, per farlo più spesso. ☒



**I TRATTAMENTI VISO ULTRA LIGHT**

- 1. Eau Thermale (La Roche Posay, 9 euro): ricca di sali minerali e oligoelementi, idrata la pelle sensibile e dà comfort.
- 2. Crema di Sorbetto Lenitiva (Collistar, 21,50 euro): con vitamine C, E ed estratti di mirtillo protegge i capillari dal caldo.
- 3. Eau Fraîche Micellaire (Melvita, 14,90 euro): con estratti di rosa selvatica, deterge, rimuove il makeup, rinfresca e tonifica.
- 4. Maschera Idratante Rinfrescante (Nivea, 5,99 euro): con vitamina E e Hydra Q10, assicura una ventata di benessere.



**I BAGNODOCCIA EFFERVESCENTI**

- 1. Go Fresh (Dove, 2,29 euro): con tè verde e cetriolo, ripristina il giusto livello di idratazione cutanea ed è fresco come uno spruzzo.
- 2. Defence Xsense Ocean Wave (Bionike, 7,95 euro): con la sua fragranza marina, evoca la meravigliosa brezza oceanica.
- 3. Bath & Shower Gel (L'Angelica, 1,69 euro): con vitamine e sali minerali, mentre deterge regala un delizioso benessere.
- 4. N-ice Creams (Sephora, 3,90 euro): al mango, cocco e vaniglia, sono golosi come un gelato, ma non hanno calorie.



CONSIGLIATO DA ALBERTA

**LE ACQUE PROFUMATE PIENE DI BRIO**

- 1. Thé Vert Eau de Toilette (Yves Rocher, 19,95 euro): è arricchita anche con frizzanti oli essenziali agrumati.
- 2. Verveine Agrumes Eau de Toilette (L'Occitane, 47 euro): miscela le note della verbena a quelle rinvigorenti del pompelmo.
- 3. Acqua Profumata Cédrat (Roger & Gallet, 21 euro): vaporizzata sul corpo, lo avvolge in una nuvola di freschezza.
- 4. Profumo per il Corpo (Acqua alle Rose, 9,99 euro): regala la piacevolissima emozione di trovarsi in un giardino fiorito.



**LE CREME CORPO A TUTTA VERVE**

- 1. Lait Jambes Lourdes (Clarins, 36 euro): con estratti di iperico, menta e cipresso, ha un'azione astringente sui capillari.
- 2. Gel Aloe Gambe (Planter's, 11 euro): con aloe vera, è ideale per riattivare la circolazione e alleviare stanchezza e pesantezza.
- 3. Brivido Freddo (Olos Italian Gourmet, 34 euro): con menta e caffè, massaggiato su tutto il corpo, idrata e rinfresca.
- 4. Citrus Fluido Rinfrescante per il Corpo (L'Erborario, 17,50 euro): avvolge nelle note frizzanti del pompelmo rosa e del lime.

Maresca/Mondadori/Photo (1)