

FATTI BELLA

L'ora dello sport

Fa bene a CORPO e MENTE. Ma il momento più bello dell'ATTIVITÀ FISICA è quando, dopo gli esercizi, ti COCCOLI. Con i PRODOTTI MIRATI per la tua disciplina

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



La modella Bar
Rafaelli (30 anni) si
allena in palestra.

Allenare il fisico significa renderlo bello e armonioso ma, soprattutto, mantenerlo sano e flessibile più a lungo nel tempo. Se appartieni alla categoria delle super pigre che alla sola idea di fare sport sono già stanche, quindi, ti consigliamo di rivedere subito le tue posizioni. Perché ci sono tante discipline, come il nuoto o lo yoga, che non richiedono sforzi sovrumani. In compenso, regalano risultati sorprendenti (anche sulla mente).

INIZI CON LO SFORZO FISICO, MA CONCLUDI CON DOLCEZZA

La prova arriva dalle tue amiche "fanatiche" che, quando saltano il loro appuntamento fitness, scalpitano. Questo succede perché l'attività fisica favorisce la produzione di endorfine, sostanze chimiche che agiscono sul cervello con effetti benefici sull'umore. Te lo raccontiamo per convincerti ad allenarti al più presto. Imparerai ad apprezzare i miglioramenti seduta dopo seduta, da finire in bellezza. Nel vero senso della parola: una volta terminato lo sport, infatti, non c'è niente di meglio di prendersi cura di sé. Con un po' di calma. E la complicità dei cosmetici giusti per restituire freschezza e idratazione alla pelle e setosità ai capelli.

LA PALESTRA SE SEI SPRINT



1. Dermico Docciaschiuma Specifico (Dermon, 10 euro): con triclosan e zolfo, aiuta a prevenire micosi e infezioni batteriche.
2. Addio Danni Shampoo Fortificante (Garnier Fructis, 3,29 euro): rinforza la struttura capillare stressata dagli elastici.
3. Fango d'Argilla Bianca (Geomar, 3,29 euro): in versione monodose e di applicazione rapida, è ideale per la palestra.
4. Deospray 48ore (Podovis, 5,97 euro): con agenti antibatterici, tiene freschi e asciutti i piedi "intrappolati" nelle scarpe sportive.

IL NUOTO SE SEI COSTANTE



1. Ureadin Bath Gel (Isdin, 15 euro): con urea al 5%, regola l'equilibrio idrolipidico cutaneo compromesso dal cloro.
2. Shampoo & Balsamo 2 in 1 (Biopoint, 15,30 euro): contiene speciali agenti che contrastano i danni dell'acqua della piscina.
3. Lipikar Fluide (La Roche Posay, 17,70 euro): con acqua termale, burro di karité e glicerina, idrata in profondità.
4. False Flash Butterfly (L'Oréal Paris, 16,99 euro): il mascara resistente all'acqua non se ne va neanche quando nuoti.

LO YOGA SE SEI UNA FINTA PIGRA



1. Zen Emotion Bagnodoccia Sollievo della Mente (Bionsen, 3,90 euro): con estratti di bamboo e di tè nero, rilassanti.
2. After Sun Hydrating Shampoo (Nashi Argan, 17 euro): con oli di argan e lino, dà energia ai capelli dopo una giornata all'aperto.
3. Crema-Olio Idratante Corpo (Aveeno, 13,09 euro): tutta a base naturale, con avena colloidale e oli di mandorle e sesamo.
4. Diffusore per Ambienti (Essensé, 22 euro): diffonde le note della lavanda della Liguria, dalle proprietà calmanti.

METTI I MUSCOLI AL LAVORO



Frequentare la palestra permette di alternare esercizi aerobici (step, zumba) che aiutano a consumare calorie, e di tonificazione (pesi, addominali) che scolpiscono. **Quando:** 2-3 volte alla settimana, per almeno un'ora.



Il nuoto è tra gli sport più completi, perché impegna tutti i muscoli del corpo, sviluppandoli in modo armonico. E in assenza di forza di gravità, quindi senza pesare sulla colonna vertebrale. **Quando:** 2-3 volte alla settimana, per 45 minuti.



Lo yoga è una disciplina capace di sollecitare e al tempo stesso rilassare l'intera muscolatura. In più, mette in relazione corpo e mente. Ed è indicata a tutte le età. **Quando:** tutti i giorni, almeno 20 minuti.

Idratazione

✳ È la parola d'ordine dopo lo sport. Alla fine di ogni allenamento, ricorda di restituire alla pelle i liquidi persi. E la regola vale ancora di più se pratici attività in acqua: cloro e sale sono elementi che inaridiscono l'epidermide.