

FATTI BELLA

E ADESSO SGONFIATI

Le "VITTIME" della MATTINA sono gli OCCHI. Quelle della SERA, soprattutto le CAVIGLIE. Vuoi evitare che il caldo li faccia apparire come PALLONCINI? Fai così

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



REGALATI UN VISO FRESCO E UNO SGUARDO RIPOSATO

➔ Se al risveglio, in estate, ti ritrovi con gli occhi gonfi anche se sei andata a dormire presto, è normale: la posizione sdraiata ha favorito la ritenzione idrica e la comparsa delle borse. Che puoi attenuare con i cosmetici dedicati. Per dare energia al viso, poi, ok a creme e tonici rinfrescanti.

1. BB Cream Roll-On Occhi (Garnier, 9,99 euro): con Haloxyl, attenua le borse. E la biglia massaggiante attiva la circolazione.
2. Tónico Rinfrescante (Acqua alle Rose, 3,59 euro): con acqua distillata ed estratti di rosa, è un toccasana per la pelle.
3. Crema di Sorbetto Lenitiva (Collistar, 21,50 euro): con estratti di mirtillo, rinforza i vasi capillari.
4. Trattamento Contorno Occhi Decongestionante (Kalleis, 18,60 euro): risveglia il microcircolo e riduce i gonfiori.

TUFFATI NEL REFRIGERIO E METTI LE ALI AI PIEDI

➔ Con il caldo, i capillari si dilatano e il sangue, che la forza di gravità spinge verso il basso, non riesce a ritornare verso il cuore. Quindi ristagna soprattutto in alcune zone, guarda caso le più soggette a gonfiori: piedi, caviglie e gambe. La soluzione? I prodotti che creano un effetto freddo.

1. BLift Gel Attivo Anticellulite (Syrio su QVC, 33 euro): con fitoestratti e a effetto ghiaccio, contrasta la ritenzione idrica.
2. Menta Crema Corpo (Bottega Verde, 13,99 euro): assicura una doppia azione idratante e super rinfrescante.
3. Gel Anti-Fatica Effetto Ice (Podovis, 4,23 euro): massaggiato su piedi e caviglie, attenua gonfiori e pesantezza.
4. Body Scrub (Bakel, 58 euro): con menta ed eucalipto, esfolia, dà sprint alla circolazione e regala una ventata di benessere.





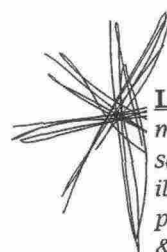
**LE REGOLE
DA RISPETTARE**



GLI OCCHI Per contrastare la ritenzione idrica, picchietta le borse con un cubetto di ghiaccio. È un trucco infallibile, che usavano anche le star di Hollywood già negli anni '50.



LE MANI Gli anelli ti stringono? Tieni il pollice nella posizione dell'ok, quindi stringi e rilascia i pugni per 20 volte. Poi, massaggia le mani con sale marino sciolto nel latte. Per osmosi, attira i liquidi verso l'esterno.



LE CAVIGLIE Il movimento aiuta il sangue a risalire verso il cuore, riducendo la pesantezza a gambe & Co. Perfette le camminate ma, meglio ancora, sono gli esercizi immersa nell'acqua del mare o della piscina.



I CIBI AMICI Per favorire la circolazione, almeno una volta al dì fai il pieno di vitamina C, con agrumi, kiwi, frutti di bosco. E ricorda di bere tanto (2 litri di acqua, iniziando sin dalla mattina, a digiuno).