

FATTI BELLA

FASCINO *in pillole*

*CAPSULE, tavolette, OPERCOLI.
Alcuni SI MANGIANO, altri
no. Scopri con noi i COSMETICI
in formato MONODOSE*

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

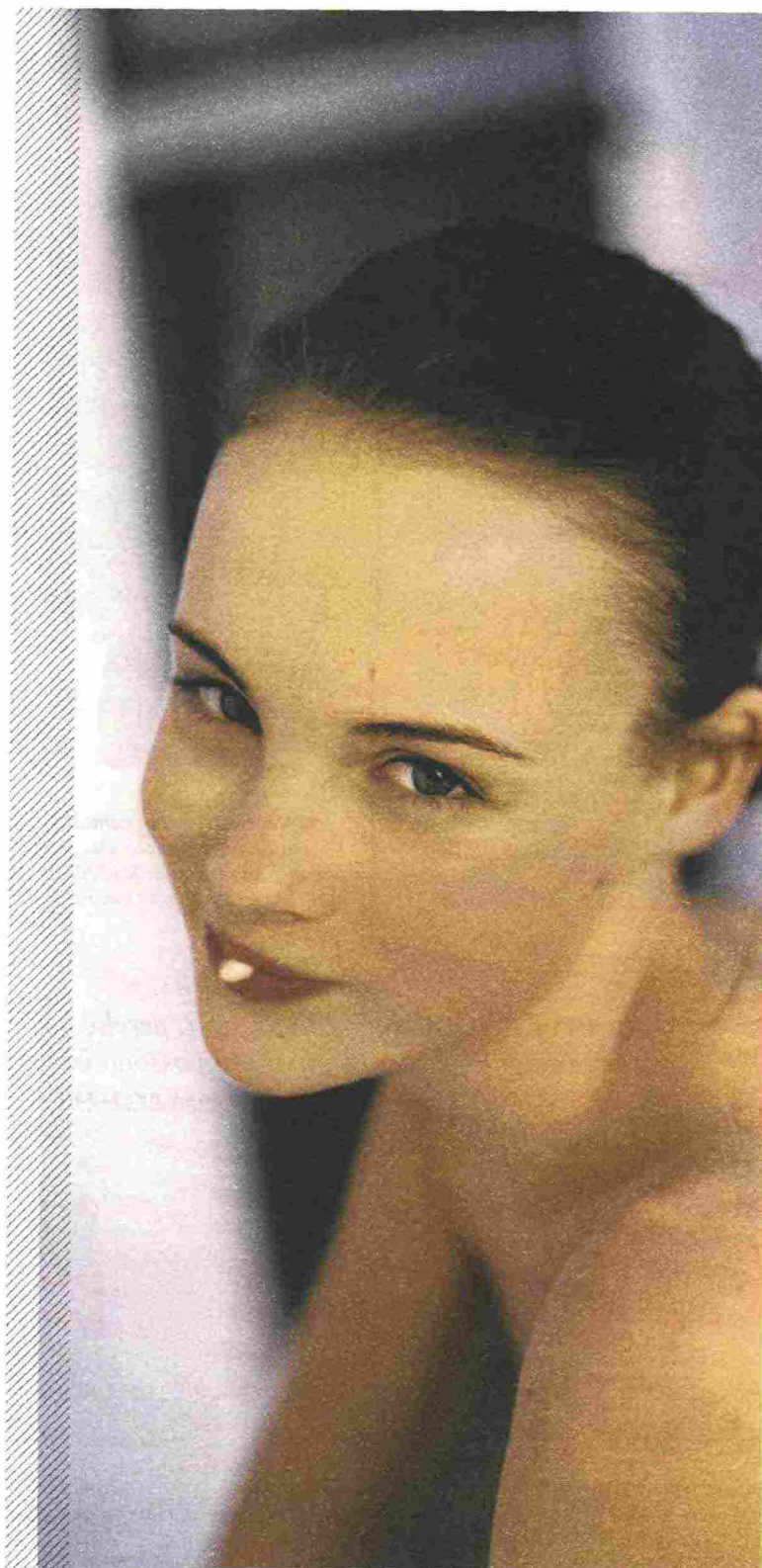
Le signore di una volta non uscivano mai di casa senza controllare di avere in borsa il loro porta-pillole, oggetto forse più chic che utile. Vuoi rispolverare quella moda molto femminile in versione moderna? Invece che con il vecchio cachet, riempi il tuo scatolino di integratori e cosmetici monodose.

LA CURA DALL'INTERNO

Un paio di cicli all'anno di integratori mirati (la cura ideale di solito dura due mesi), fornisce all'organismo i nutrienti di cui ha bisogno e di cui l'alimentazione è spesso carente. Ricorda che le sostanze di cui più necessita la pelle per mantenersi giovane, tonica e levigata sono le vitamine C ed E, gli oli vegetali e gli estratti fitoterapici. Si tratta di ingredienti assolutamente innocui, ma se non ti senti sicura, prima di assumerli rivolgiti al tuo medico di fiducia.

E QUELLA ESTERNA

Il problema dei cosmetici spesso è semplicemente di spazio. Se parti per il weekend o impegni di lavoro ti tengono lontana da casa per un paio di giorni, porta con te le creme monodose. Che, fra l'altro, hanno un vantaggio in più rispetto a quelle tradizionali: la confezione usa e getta evita che il prodotto prenda aria o che venga contaminato. ☒



ACCENDI L'INCARNATO

La tua alleata è la vitamina C, riconosciuta per le sue proprietà schiarenti. Mantiene la pelle elastica e, dall'interno, ti protegge dai mali di stagione.



IN

In queste compresse la vitamina C è miscelata con sostanze fibrose che ne facilitano l'assorbimento da parte dell'organismo.

Vitamin C Plus
(Nutrilite, 23,84 euro).



OUT

Applicato sul viso, il contenuto delle capsule regola l'eccessiva produzione di melanina e contrasta la formazione delle macchie scure.

Vitamina C
(Uniqa, 48 euro).

CONTRASTA I RADICALI LIBERI

L'arma vincente è la vitamina E, l'antiossidante per eccellenza. Quello capace anche di difenderti dal fotoinvecchiamento, dovuto alle esposizioni al sole.



IN

A base di vitamina E e bioflavonoidi, ecco l'integratore giusto per rallentare l'azione dei radicali liberi e tenere a bada le rughe.

Earth Source
(Solgar, 39,40 euro).



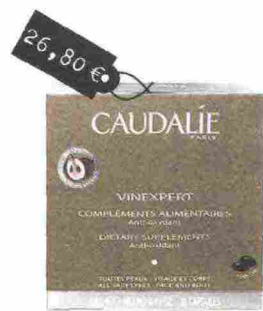
OUT

Vanta una potente attività antiossidante, che aiuta la pelle a mantenersi levigata nel tempo. In più, protegge dai raggi UV anche in inverno.

E5
(Monoderma, 21,50 euro).

ATTENUA LE RUGHE

Per mimetizzare le linee di espressione e quelle ormai permanenti dovute all'età, punta sulle sostanze naturali, dagli oli vegetali alle ceramidi.



IN

Con oli di vinaccioli, borragine ed enotera, è ideale per dare energia alle pelli stanche e attenuare le rughe.

Vinexpert Compléments Alimentaires
(Caudalie, 26,80 euro).



OUT

A base di ceramidi, rinforza le fibre collagene, mimetizza le rughe già esistenti e rallenta la formazione di nuove.

Caramide Capsules Daily Youth Restoring Serum
(Elizabeth Arden, 92 euro).

DAI L'ADDIO ALLA CELLULITE

Gli ingredienti sgonfia-cuscinetti agiscono sul drenaggio dei liquidi in eccesso e sui grassi che, purtroppo, si accumulano sempre nelle stesse zone.



IN

Alla mattina, la capsula con estratti di fico d'India drena. Alla sera, quella con té verde stimola il metabolismo. In entrambe, ci sono alghe e omega 3.

Lipofusion Giorno & Notte
(Rilastil, 33 euro).



OUT

Massaggiate sulle zone critiche, mobilitano i grassi, ne favoriscono lo smaltimento e combattono la ritenzione idrica.

Capsule Anticellulite Caffèina+Escina Azione Urto
(Collistar, 34 euro).

Marie Claire-Copyright.com/Deconinck Francois