

FATTI BELLA

# I GIORNI DELLE COCCOLE

Se sei **STRESSATA** da shopping frenetico e preparativi per le feste, ritagliati qualche ora tutta **PER TE**. Concediti un **TRATTAMENTO** stile **BEAUTY FARM** a casa tua. **CORPO** e **MENTE** ti ringrazieranno

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA

DI MAGDA BELMONTESI DERMATOLOGA

**L**uci soffuse (meglio se di candela), musica *new age* di sottofondo e cosmetici mirati. Questi ingredienti sono sufficienti per creare una spa a casa tua e avvolgere corpo e mente in un mondo di coccole. Che non ti aiuteranno solamente a tonificare e rimodellare il fisico: abbandonarti alle cure di bellezza significa anche distendere i tratti del viso e apparire subito più giovane e riposata. Ritagliati, allora, qualche ora di totale libertà e inizia la tua routine "professionale". Parti con l'esfoliazione, lascia correre i pensieri durante i tempi di posa del fango e ridatti la carica con un bel massaggio finale. Vedrai che a trattamento ultimato ti sentirai come se fossi appena uscita da un'esclusiva beauty farm.

## La doccia sensoriale

Per rimuovere ogni traccia di scrub, prima, e di fango, una volta scaduti i tempi di posa, l'ideale è una bella doccia. Se vuoi amplificare l'atmosfera da beauty farm che hai creato a casa tua, scegli un detergente in tema. Per esempio, il **Docciaschiama Spa Vital** (Bionsen, 1,75 euro) con oligominerali termali giapponesi.



## INIZIA CON LO SCRUB

Se liberi la pelle dalle cellule morte, le permetti di ossigenarsi. Ma non solo: la prepari anche a ricevere i principi attivi dei fanghi che applichi subito dopo.



1. Scrub Corpo Mar Morto (Bottega Verde, 19,99 euro): ricco di minerali, esfolia e rivitalizza l'epidermide.
2. Scrub Corpo allo Zucchero di Canna (Biopoint, 19,50 euro): contiene anche burro di karité e olio di sesamo, emollienti.
3. Sugar Scrub Drenante (Geomar, 14,19 euro): unisce la dolcezza dello zucchero alla forza drenante dei sali marini.



## RILASSATI CON IL FANGO

Si applica sulle zone critiche, si copre con la pellicola trasparente e si tiene in posa 40-45 minuti. Durante i quali svolge un'azione anticellulite.



1. Fanghi d'Alga (Guam, 39,50 euro): a base di alghe bretoni ed estratti di edera, ippocastano e fucus. 2. Fango d'Alghie Anticellulite (Collistar, 49,90 euro): contiene alghe marine e acqua termale di Salsomaggiore. 3. Defence Body Fango alle 3 Argille (BioNike, 38,50 euro): stimola la circolazione grazie al mix di argille verde, bianca e rossa.

## CONCLUDI CON L'OLIO

L'ultima fase delle tue coccole prevede un massaggio con un prodotto che ripristini il film idrolipidico. Puoi farlo da sola, o fartelo fare dal tuo lui!



1. Home SPA Olio Corpo Rigenerante Anti-Stress (Pupa, 17,50 euro): a base di olio di mandorle, nutriente, e polvere di perla, illuminante. 2. Olio di Argan (L'Erborario, 34,50 euro): ricco omega e vitamina E, contrasta i rilassamenti cutanei. 3. Delizia di Riso Olio Vellutante Corpo (Olos, 36 euro): svolge una doppia azione emolliente e protettiva.