

Stili di vita **Bellezza****ISSEY MIYAKE**
L'Eau d'Issey
pour Homme

Nell'universo dello stilista ogni elemento trasmette la poesia delle forme e delle sensazioni. Il flacone è un'esplosione di colori. La freschezza del kiwi è associata a note speziate e fruttate come noce moscata, vetiver e cipresso (56,64 euro).

L'importante è non strafare. Meglio allenarsi al mattino o al tramonto. Mettere più volte la crema. E per finire, stretching

In mare o in piscina, questo è il periodo degli sport acquatici. Ci si sente, o ci si improvvisa, campioni. Complici le vacanze, con più tempo libero a disposizione. «Il primo errore è quello di voler strafare», spiega Antonio Rossi, campione olimpico attualmente assessore allo Sport per la Regione Lombardia. «Se manca l'allenamento e l'abitudine a stare all'aria aperta, poi, il corpo si ribella. Possono insorgere vari problemi, da quelli muscolari alla semplice scottatura. Per esperienza, consiglio a chi sta parecchio in acqua di utilizzare la protezione solare perché i raggi sono potenziati dal riverbero. Per limitare i danni io sceglievo di allenarmi la mattina presto o la sera dopo il tramonto, ma sempre con una prote-

zione molto alta. Capisco, però, che quando si hanno pochi giorni a disposizione si concentra tutto e spesso si resta sotto il sole nelle ore sconsigliate. Anche per questo le attenzioni devono essere maggiori. Se si pratica vela, canoa o sci d'acqua, ricordarsi di sciacquare le mani molto bene perché la presenza di crema non permette di avere una perfetta aderenza ai remi o alle corde. Poi indossare cappello e occhiali. E valutare i tempi di resistenza: in canoa, per esempio, meglio cominciare controcorrente perché al ritorno, se si è stanchi, si può sfruttare la spinta dell'acqua». Ma non è tutto. «La protezione», aggiunge **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano, «dovrebbe essere applicata mezz'ora prima di esporsi. E rimessa ogni due

ELEVA SOMARÉ / MILESTONE

PRADA
Luna Rossa
34th America's Cup
Limited Edition

Flacone da collezione che celebra la partecipazione del team Luna Rossa alla leggendaria competizione. Racchiude note di arancia amara, salvia sclarea e ambretta (80 euro, edizione limitata).

**DOLCE&GABBANA**
Light Blue pour Homme
Shower Gel

Deterge mantenendo la pelle idratata. Con note fresche e tonificanti di ginepro, bergamotto e rosmarino, rese persistenti da un tocco di incenso e muschio americano (27 euro).

**MOSCHINO**
Forever Sailing

Ispirazione marina. La fragranza è un mix di note ghiacciate tra cui menta, limone e pompelmo enfatizzate da lavanda, bacche di ginepro, patchouli (da 40 euro).

CLINIQUE
Targeted Protection Stick SPF 35

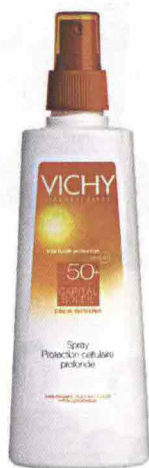
Stick alta protezione per le zone più delicate - naso, labbra, fronte - è arricchito con vitamina E, dalle proprietà antiossidanti. La sua formula priva di profumo non ostruisce i pori e dona alla pelle massimo comfort (24,20 euro).





PAGAIATE VINCENTI

Antonio Rossi, 45 anni, canoista, ha partecipato a quattro Olimpiadi (Barcellona, Atlanta, Sydney, Atene) vincendo tre ori, un argento e un bronzo.



VICHY

Capital Soleil Spray 50+

Senza parabeni. Con acqua termale, lenitiva e rigenerante, e un sistema filtrante Uva/Uvb e Uva lunghi, ovvero i raggi che deteriorano la struttura del derma favorendo la comparsa di macchie e rughe, oltre alla perdita di tono (19,80 euro in farmacia).

J.P. GAULTIER

Le Beau Male Gel Doccia

Ricaricarsi sotto la doccia dopo una giornata intensa.

Ecco un mix di menta glaciale con un concentrato di freschezza di lavanda, che dona energia e vitalità, e un'aggiunta di muschio, che regala un'intensa sensualità (29,98 euro).



ore. Sulle zone delicate come labbra, zigomi e naso andrebbero utilizzati appositi stick con spf 50+. È poi importante proteggere il cuoio capelluto e i capelli con gel specifici che riducono l'aggressione, sia dei raggi solari sia dell'acqua salata o con cloro. Questo anche se si indossano cuffie o cappellini. Inoltre, la sera, dopo aver trascorso tanto tempo in mare o in piscina, dopo la doccia con un detergente oleoso, è indispensabile una crema nutriente per reidratare la pelle». Sì, perché anche il fisico ha bisogno di essere "coccolato". Conclude Rossi: «E per finire, anche dopo uno sport d'acqua è importante fare stretching, almeno venti minuti, insistendo su schiena, bicipiti, tricipiti e trapezio».

Giancarla Ghisi