

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

**I**n 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).

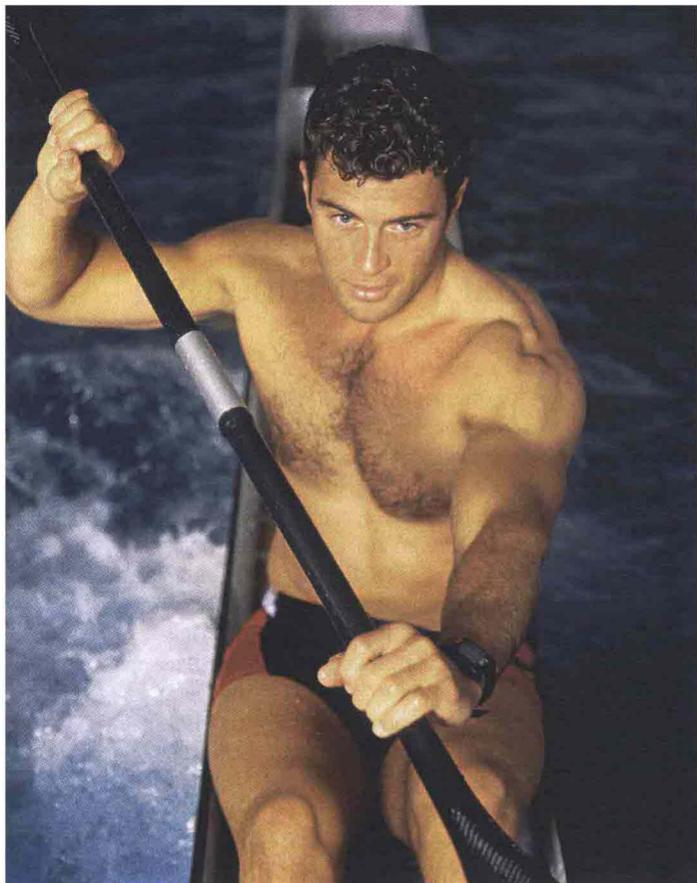
**MOSCHINO**  
**Forever Sailing**

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**

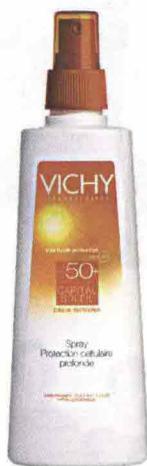
Stick alta protezione per le zone più delicate - naso, labbra, fronte - è arricchito con vitamina E, dalle proprietà antiossidanti. La sua formula priva di profumo non ostruisce i pori e dona alla pelle massimo comfort (24,20 euro).





### 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**