

i l p i a c e r e di farsi belli

Il suo beauty case per lo sport

La doccia del post allenamento può essere una faccenda complicata. E, quando i piccoli atleti escono, alle mamme viene il dubbio su come si siano lavati. Per evitare pasticci, basta organizzare bene la sacca e scegliere i prodotti giusti in base all'attività

servizio di **Laura D'Orsi** still life di **Luca Donato**



1. Le Petit Enfant Balsamo Capelli Addolcente di Blu Orange (8,25 euro) scioglie tutti i nodi. **2. Per la doccia del dopo piscina, Olio Detergente di Helan** (8,50 euro) previene gli arrossamenti e idrata la pelle.

Dopo la piscina, un olio delicato

I bimbi che vanno in piscina devono trattare con molta delicatezza sia la pelle sia i capelli, messi a dura prova dall'azione del cloro. «Per il corpo ci vuole un prodotto addolcente, meglio se a base oleosa, per non stressare ancora di più la cute» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Per lo shampoo, si a un detergente a base di estratti vegetali a pH neutro. Ne basta pochissimo ed è sufficiente passar-

lo una volta sola». Soprattutto se i capelli sono lunghi, è indispensabile anche un balsamo anti-nodi. Meglio evitare invece gli shampoo arricchiti di balsamo. Sono perfetti per velocizzare e facilitare, ma sono meno delicati e quindi più adatti agli adulti. Una raccomandazione: se i capelli appaiono un po' sciupati, una volta alla settimana, è utile proporre alle bambine una maschera ricostituente a base di vitamine e oligoelementi.



1. Shampoo + Baby Wash di Yes to Baby Carrots da Sephora (9,90 euro) è una mousse naturale che va bene sia per i capelli sia per il corpo. **2.** I cerotti più forti sono colorati. Quelli di Salvemed (4 euro circa) hanno disegnato Batman.

Ai ragazzini, uno shampoo-doccia

Gli sport all'aperto (come calcio, rugby, atletica) sono certamente quelli che richiedono, dopo l'allenamento, un maggior uso... della lavatrice. E di conseguenza anche docce più energiche per eliminare tracce di terra ed erba che finiscono dappertutto. «Queste attività sono prevalentemente maschili. E i ragazzini in genere non amano usare troppi prodotti. Meglio un pratico detergente due in

uno, che sia doccia e shampoo allo stesso tempo» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per aiutare il bambino a pulirsi meglio, gli si può dare anche una spugna da passare su gomiti e ginocchia. In questo modo, si elimina lo sporco più ostinato. Nella sacca non dimenticare di mettere una scatola di cerotti: se il piccolo atleta, allenandosi, si è sbucciato oppure tagliato, una medicazione con i disegni dei suoi supereroi farà passare tutto.



1. Per assorbire il sudore un talco: Perfumed Talc English Lavender di Yardley (12 euro) ha un aroma delizioso. **2.** Gel-Crema Modellante MineralFX di L'Oréal (4,90 euro) fissa i capelli come un gel ma li nutre come una crema.

Per le étoile, un talco profumato

Danza o ginnastica ritmica: nel beauty case delle piccole aspiranti étoile, non può mancare un gel in crema delicato per raccogliere e tenere in ordine code e chignon. «I capelli trattati con questo cosmetico vanno lavati con uno shampoo oleoso, per sciogliere tutti i residui e restituire ai fusti la barriera protettiva che il gel tende a eliminare» dice la dermatologa. Per la doccia, perfetto un detergente leg-

gero, magari dal profumo fruttato o floreale. Poi, una spruzzata di talco aromatizzato: oltre che gradevole, è utile sia per togliere ogni traccia di umidità sotto le ascelle e sulle pieghe dell'inguine (dove body e tutù spesso sfregano la pelle) sia sui piedi, costretti in scarpette leggerissime che fanno traspirare poco. Da tenere presente che, se la piccola tende a sudare, un po' di talco anche prima dell'allenamento la aiuterà ad assorbire la traspirazione.