

IL PIACERE / di farti bella

ore 9

Piccolo test prima di uscire di casa: scommettiamo che avete pensato alla protezione, ma non all'antiossidante? «Per difendersi dai raggi Uv non basta solo il filtro solare: per il viso ci vuole anche un fluido contro i radicali liberi» spiega la dermatologa Magda Belmontesi. Proprio come fa la nostra "modella" Barbara che, anche d'estate, non rinuncia al siero anti-age. Poi si può passare al solare da applicare almeno 20 minuti prima di prendere il sole. Secondo una ricerca Vichy, moltissime persone utilizzano poca crema e la stendono male. Così l'azienda francese ha ideato una tecnica di auto-applicazione: se per una copertura ottimale del viso ci vogliono 5 fiocchi di crema, sul décolleté ne serviranno 8, da spalmare dal centro verso l'esterno (il video con i gesti corretti sul sito www.vichyconsult.it).

ore 9.30

L'abitudine di Barbara di correre o passeggiare 45 minuti in riva al mare è ottima per il fisico, ma per la pelle è quasi meglio di un lifting. «Al mattino, infatti, l'aria è più ricca di ossigeno, sali minerali e ioni» spiega Umberto Solimene, bioclimatologo dell'Università di Milano. «Quest'aerosol fa bene alla pelle e la stimola a rinnovarsi. Basta respirare profondamente, dove le onde si infrangono, per garantirsi tutti i benefici».

ore 10

Un po' di stretching aiuta a rendere i muscoli più flessibili e prepara il fisico alla nuotata. La sabbia, poi, è il terreno ideale per questa attività perché asseconda dolcemente il corpo. «Fra le posizioni classiche: in piedi con le gambe divaricate piegatevi fino a toccare le caviglie. Oppure sedute, braccia in alto, gambe tese e divaricate, flettetevi su un lato in modo da afferrare un piede. Ripetete sull'altro lato» dice la personal trainer Viviana Ghizzardi.

ore 10,30

Dai raggi Uv ci si difende anche con i cibi giusti. «Uno spuntino a base di frutti di bosco a metà mattina è un'ottima protezione» spiega la nutrizionista Sara Farnetti. «I colori di mirtillo, lamponi e ribes sono dovuti a sostanze come carotenoidi, proantocianine e acido ellagico che hanno proprietà antiossidanti utili a contrastare l'invecchiamento della pelle».

ore 11

Il solare, anche quello per i capelli, va riapplicato dopo ogni bagno e almeno ogni due ore perché perde efficacia. «Mentre prendete il sole, vaporizzate su viso e corpo anche dell'acqua termale per difendervi dai raggi infrarossi che surriscaldano la pelle e danneggiano i capillari. E ricordatevi di schermare il contorno occhi e labbra» dice la dermatologa Belmontesi.

la nostra donna vera**Scelta dal casting di redazione**

Barbara Barattolo, già protagonista del nostro servizio di moda a pagina 56, adora sdraiarsi al sole. Nonostante sia bionda e abbia una carnagione chiara, d'estate si abbronzia molto. È per questo che osa microbikini a fascia dai colori fluo come il giallo e il fucsia.

UNA GIORNATA SOTTO IL SOLE

Lo dicono le ultime ricerche: un italiano su due al mare si scotta. Perché usa filtri troppo bassi, spalma la crema in modo sbagliato o si espone in orari off-limits. Eppure avere un'abbronzatura sana e dorata è possibile. Con un programma beach su misura, dall'alba al tramonto

SEVIM ASLAN (FOTO). LUCA DONATO (STILL LIFE). EVA PINI (STYLING). ALEMKA KRUPIC USING MAC COSMETICS (TRUCCO E PETTINATURE).
SI RINGRAZIA PER L'OSPITALITÀ GANGEHI ISLAND RESORT MALDIVE, WWW.SKORPIONTRAVEL.COM.

ore 11.30

"Slip, slop, slap" che significa "camicia, crema, cappello" è lo slogan che gli australiani recitano da anni. A quest'ora il sole emette la maggiore quantità di raggi Uvb, quelli che provocano le scottature, e le radiazioni, cadendo perpendicolari alla Terra, colpiscono direttamente la pelle. Quindi bisogna ripararsi, meglio se all'ombra. «Dopo una doccia fresca, si può applicare una maschera idratante su viso e décolleté, da lasciare in posa 20 minuti» suggerisce la dermatologa.

(segue a pagina 77)



BARBARA BARATTOLO, 38 ANNI

ha cinque piccoli tatuaggi e mette l'anti-age anche d'estate

IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 75)

ore 13 ore 15

Per la pausa pranzo è sufficiente un pasto veloce a base di proteine e pochi zuccheri. «Ecco tre esempi: 50 g di prosciutto crudo, due cetrioli e un kiwi. Oppure una frittata, un finocchio e una pesca. O ancora, 100 g di stracchino, due fette di pane e del sedano crudo» consiglia la nutrizionista Sara Farnetti. Un pasto di sola frutta sarebbe sbilanciato e non è dimagrante. Lo sa bene la nostra "modella" Barbara che a tre fichi abbinava sempre una tigella integrale con olio crudo e pomodoro.

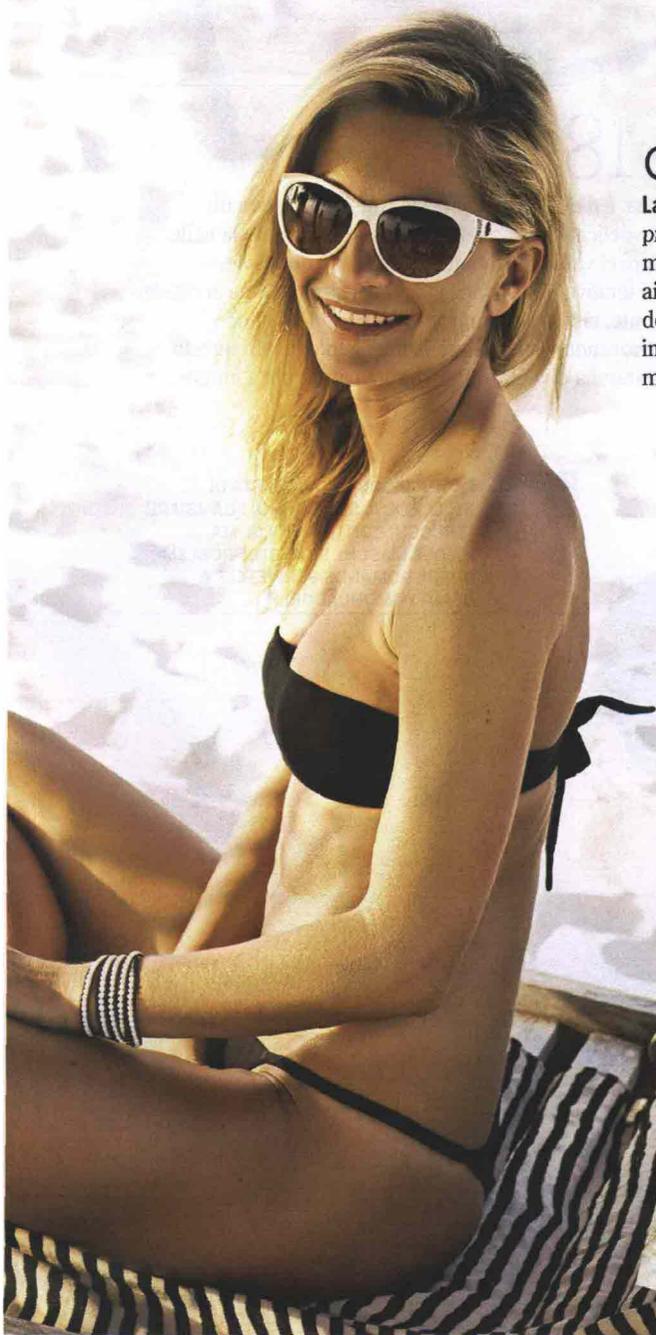
Il sole è ancora alto e fare la lucertola non è consigliabile. «Un'abbronzatura omogenea e luminosa non si acquista stando fermi. Nelle ore calde della giornata è meglio muoversi spesso per evitare che il sole colpisca sempre le stesse zone» dice la dermatologa Magda Belmontesi. Così si abbronzano anche le parti più "in ombra". Si quindi a un po' di sport, ma senza grandi sforzi. Perfette le discipline da spiaggia come i racchettoni. «Mi piacerebbe saper giocare con mio figlio Nicolò, di 6 anni. Ma sono una frana!» scherza la nostra Barbara.

ore 16

La sabbia è un prezioso elemento per fare uno scrub naturale. Basta prenderne una manciata, mescolarla all'acqua di mare e massaggiarla con movimenti circolari sulla pancia, dall'ombelico ai fianchi, sulle gambe e poi sulle braccia partendo dal dorso delle mani e risalendo fino alle spalle. Per la schiena e i glutei, inumidite la pelle, sdraiatevi senza il telo a pancia in su e muovetevi dolcemente per produrre un leggero sfregamento.

(segue a pagina 78)

1. Easy Fun Latte Solare Non Grasso Protezione Media Spf 25 di Deborah (14,30 euro) non unge e non appiccica.
2. Icy Protection Latte Solare Idratazione Effetto Ghiaccio di L'Oréal (14 euro) dà una sensazione di freschezza.
3. Crema Solare Anti-Età Spf 50+ di Planter's (18 euro) contiene acido ialuronico.
4. Latte Nebulizzatore Spf 10 di Kaleido EuPhidra (16,90 euro) va bene per pelli già abbronzate.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL PIACERE / di farti bella

1. Acqua Superabbronzante Idratante Anti-Sale di Collistar (20,20 euro) evita che la pelle si inaridisca.
2. Iridescent Milk Spray Spf 30 Sunific Suncare di Lierac (26 euro) protegge e illumina leggermente.
3. Stick Very High Protection 50+ di Rilastil (11,90 euro) serve per le zone più sensibili.
4. Eau Thermale di Avène (8,60 euro) si può spruzzare sia sotto il sole sia al tramonto.

(segue da pagina 77)

ore 17.30

La giornata al mare sta per finire ed è il momento di fare un check up ai capelli. «Dopo averli tenuti legati tutto il giorno, diventano stopposi e pieni di nodi, nonostante prima di uscire di casa metta sempre l'olio di argan» racconta la nostra Barbara. «Per districarli, applicate sulle lunghezze la stessa crema protettiva che si usa per il corpo. Otterrete un'azione addolcente e idratante» dice la dermatologa Belmontesi.



ore 18

Si torna a casa: è d'obbligo una doccia rinfrescante con un detergente delicato per non stressare ulteriormente la pelle. Subito dopo, ci vuole un'abbondante dose di doposole idratante e lenitivo. «Se la giornata in spiaggia non ha arrossato troppo la cute, si può aggiungere all'after sun una noce di autoabbronzante» suggerisce la dermatologa. «In questo modo la tintarella diventa subito dorata e dura più a lungo».



LAURA D'ORSI GIORNALISTA DI BELLEZZA. IL SUO SOGNO: SCAMBIARE I TRUCCHI CON UNA FIGLIA. MA HA DUE MASCHI. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A BEAUTY@MONDADORI.IT



78 DONNA MODERNA