

BELLEZZA

# 10 dritte salva abbronzatura

Per prolungare l'effetto bonne mine che il sole ha regalato a viso e corpo ci sono semplici stratagemmi. Da mettere in atto fino a ottobre

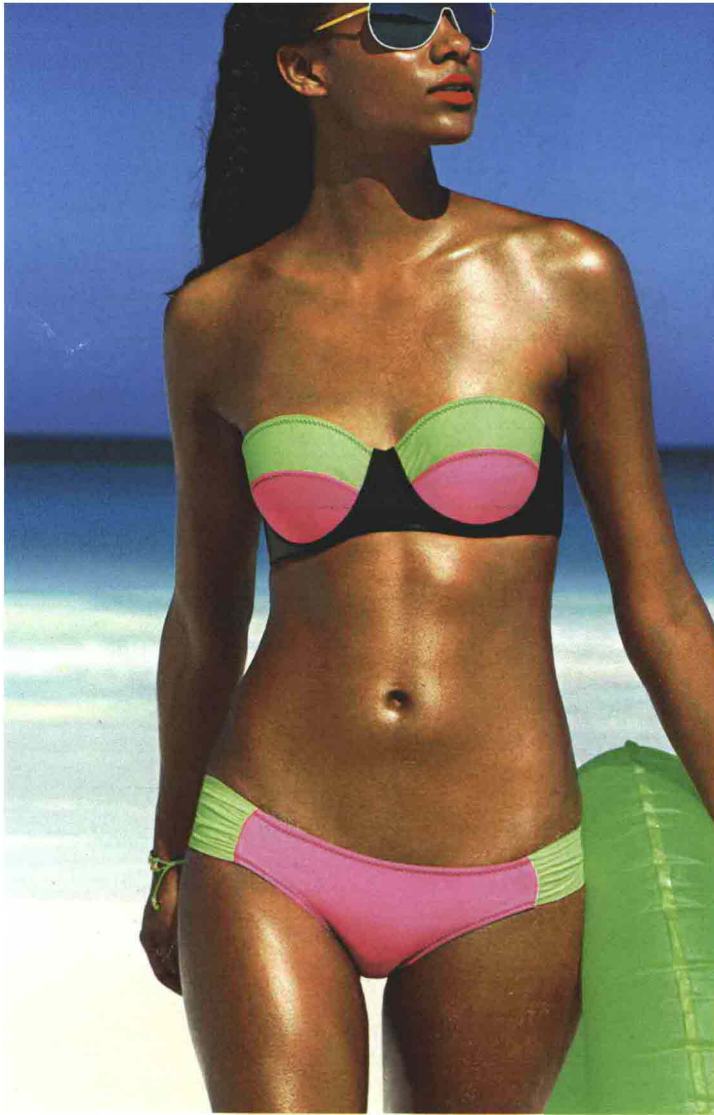
servizio di CHIARA TERENZI scrivile a [dmbellezza@mondadori.it](mailto:dmbellezza@mondadori.it)

Basta un velo di abbronzatura per vederti più bella. E visto che, in quest'estate piovosa, conquistare un po' di colore è stato un'impresa, al rientro vale la pena impegnarsi per farla durare. Ecco i nostri consigli.

## 1 Usa il self-tan

Per mantenere più a lungo gli effetti del sole basta aggiungere una nocciolina di auto-abbronzante (o tre gocce, se è liquido) alla crema idratante che usi tutti i giorni. Meglio farlo al mattino, e una sola volta al giorno, ricordandosi di lavare le mani subito dopo perché, anche se diluito, può lasciare tracce giallastre sui polpastrelli. Un trucco: stendi la lozione indossando guanti di lattice. Non solo eviterai di macchiarti, ma resterà stupita da quanto prodotto in meno dovrai usare. Puoi fare la stessa cosa anche per il corpo, aggiungendo l'equivalente di una biglia di self-tan alla dose abituale di crema idratante. ►





La melanina ha bisogno di 3 giorni per fissarsi sulla pelle e trasformarsi in tintarella. Mentre l'abbronzatura dura 3 settimane. Motivo? Il ciclo cellulare della pelle che, normalmente, dura 28 giorni, con l'abbronzatura è di soli 21.

il naturale processo di rinnovamento cellulare. Per evitare di ritrovarvi a macchie, dacci dentro con il body brushing, una tecnica di spazzolatura del corpo "a secco" che oltre, a eliminare le cellule morte, stimola la circolazione e tonifica la pelle, combattendo anche la cellulite. Tutto quello che ti serve è una spazzola di setole naturali non troppo dura e... olio di gomito. Dieci minuti, tutte le mattine, e non solo l'abbronzatura risplenderà, ma vedrai il tuo corpo cambiare.

## 5 Idrata, idrata e ancora idrata

«Sarà anche ovvio, ma è la prima cosa da fare per conservare l'abbronzatura» sottolinea Belmontesi. Se non puoi riapplicare la crema in ufficio, vaporizza sul viso l'acqua termale, utile anche per contrastare gli effetti dell'aria condizionata. Inoltre non dovrai struccarti e potrai farlo più volte durante la giornata senza nemmeno ungerci le mani.

## 6 Bevi acqua di cocco

Idratare significa anche dissetare la pelle dall'interno. Semplicemente bevendo più acqua. «Oppure optando per un idratante isotonic naturale come l'acqua di cocco che, oltre a reintegrare i liquidi, è più ricca di sali minerali rispetto a quella normale e contiene antiossidanti» dice Lucheroni. Qualche goccia di lime e tre cubetti di ghiaccio aggiunti a questa linfa tropicale e potrai sorseggiare un vero cocktail invece del solito bicchiere d'acqua.

## 2 Fai la doccia invece del bagno

Rimanere a mollo a lungo nell'acqua calda aumenta l'esfoliazione, quindi è preferibile lavarsi più velocemente sotto un getto d'acqua continuo. «Scegli una lozione in olio invece di una schiumogena che, oltre a pulire, idrata la pelle» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**.

## 3 Cambia detergente

Evitare prodotti troppo aggressivi è una dritta che vale anche per il viso. Al rientro dalle vacanze usa un latte detergente oppure massaggia qualche goccia di olio di germe di grano ed elimina i residui con una spugnetta o, ancora, se hai la pelle mista, con un batuffolo di cotone imbevuto di tonico. «Il germe di grano è ricco di vitamina E, un potente antiossidante utile in questo caso perché, riparando le cellule, rallenta l'esfoliazione» sostiene la dermatologa e naturopata Maria Teresa Lucheroni.

## 4 Prova il body brushing

Esfoliare la pelle un pochino però serve, perché è vero che l'abbronzatura deve durare, ma non si può fermare

## 7 Oltre alla terra metti un illuminante

«Per enfatizzare la tintarella in questo periodo è meglio usare un prodotto a base minerale, che secca meno la pelle» spiega Michele Magnani, senior make up artist di Mac Cosmetics. «Visto che l'abbronzatura di base non sarà più "fresca di spiaggia", un finish appena dorato è preferibile rispetto a uno completamente mat, perché illumina». Il concetto chiave è creare contrasti e giochi di luce che enfatizzino il colorito senza appiattirlo. Applica quindi anche un illuminante sulla parte alta degli zigomi, l'arcata sopracciliare, il centro del naso e del mento. E poi aggiungi un tocco di blush in crema color corallo (se sei bionda) o aranciato (se sei castana) per un tocco finale bonne mine.

## 8 Usa il rossetto

Lasciare le labbra struccate rende subito spento tutto il viso. Anche se ti limiti al lipgloss, usalo dorato o in una tonalità bronzo. Da evitare assolutamente i beige

**BELLEZZA**



**1.** 4Sun Gold di Pupa (21,70 euro) ha 3 tonalità di terra e una di illuminante. **2.** Huile Irisée di Clarins (42 euro) illumina, nutre e profuma la pelle del corpo. **3.** Twist XL di Collistar (19,50 euro) è un matitone illuminante per viso e occhi. **4.** Glow Touch Lips & Cheeks di Kiko (3 euro) ti serve per lucidare labbra e guance. **5.** Sun Beam di Benefit (da Sephora, 27,90 euro) è un illuminante in crema, facile da applicare. **6.** Shimmering Oil Pivoine Flora di L'Occitane (28 euro) prolunga l'abbronzatura. **7.** Face Color Enhancing Trio di Shiseido (39,50 euro) è un trio di polveri colorate per scolpire il viso e uniformare il colorito. **8.** Chubby Gloss 005 di Pupa (12,90 euro) è arancio e ha un finish lucidissimo. **9.** Benefit Majorette (da Sephora, 33,50 euro) è un fard color pesca effetto bonne mine. **10.** Terra Glam Bronze di L'Oréal Paris (14,30 euro) vivacizza in una pennellata la tintarella. **11.** Addict Gloss Caprice di Dior (26,90 euro) ha una punta di corallo che fa luccicare il viso. **12.** Olio Secco Prezioso di Yves Rocher (11,95 euro) è arricchito con perle illuminanti. **13.** Baby Lips Peach Kiss di Maybelline New York (3,50 euro) colora e idrata. **14.** Kiss Me di Sephora (8,50 euro) è un balsamo labbra che colora anche. **15.** Terracotta Sun Celebration di Guerlain (64,55 euro) unisce terra+blush. **16.** Color Riche L'Extraordinaire 204 di L'Oréal Paris (18,99 euro) illumina il sorriso.

o i nude troppo rosati (sono trendy ma meglio aspettare ottobre). «Fondamentale, anche nel caso del rossetto, la scelta cromatica» sottolinea Magnani. «Perfetti tutti i rossi aranciati, le tonalità corallo e gli orange accesi. Niente rosati e violetti invece, che tendono a dare un riflesso freddo all'incarnato. Per il finish cerca di ottenere un risultato morbido, ricco o a effetto "umido". L'importante è che non sia opaco né vinilico».

**9 Dai luce al corpo con l'olio**

Le texture oleose sono lucide e possono riaccendere una tintarella in fase di declino, soprattutto su gambe, braccia e spalle. Usa un semplice olio idratante profumato o scegliene uno dorato o paillettato che, oltre a nutrire la pelle, lascerà un velo di colore in grado di attirare la luce (e l'attenzione) nei punti chiave, specie se il look prevede abiti scollati o corti. E non dimenticare di metterne una goccia anche in zone clou come il collo del piede e il décolleté.

**10 Continua con gli integratori**

«Se prima delle vacanze hai iniziato ad assumere un integratore di betacarotene e antiossidanti, non smettere di prenderlo ma continua ancora per un mese» consiglia **Magda Belmontesi**. «Al tuo rientro in città, infatti, ti aiuta a conservare l'abbronzatura e a riparare le cellule». Un supporto può venire dalla dieta: anche se la loro stagione sta per finire, fai il pieno di meloni e albicocche. E in autunno, via libera a carote, zucche e a tutti i cibi giallo-arancioni, quelli più ricchi di betacarotene.