

Wshop
● FITNESS&BELLEZZA

Dopo l'allenamento, è importante idratare la pelle e non stressare i capelli. Ecco perché servono cosmetici speciali. Come questi, 100% wellness

di **Michela Duraccio**
e **Paola Oriunno**

La sacca è pronta: scarpette, tuta, calzini, accappatoio e qualche cosmetico per darti una sistemata dopo l'allenamento. Sei sicura di aver messo nel beauty i prodotti giusti?

GLI INDISPENSABILI. «I cosmetici fondamentali sono tre: il docciaschiuma, lo shampoo e la crema corpo» consiglia **Magda Belmontesi**, dermatologa. Come sceglierli? Per potenziare gli effetti della doccia, usa un sapone a base di oli essenziali come la lavanda o il neroli, se ti alleni la sera e torni a casa con l'adrenalina (l'ormone dello stress) ancora in circolazione. Se, invece, subito dopo torni al lavoro, preferisci aromi energizzanti e agrumati. In ogni caso, evita formule con tensioattivi aggressivi. «Fanno tanta schiuma e sono la principale causa di disidratazione e prurito della pelle» dice l'esperta. «Lo stesso discorso vale per lo shampoo: serve un prodotto delicato e senza siliconi che avvolgono come una pellicola il fusto senza idratarlo realmente». Per quanto riguarda il corpo, infine, non rinunciare a massaggiare la crema. «Opta per quelle senza oli minerali e parabeni, sostanze che possono irritare l'epidermide, e meglio se ricche di ingredienti rassodanti» conclude l'esperta. «Il post allenamento, infatti, è un ottimo momento per spalmarsi l'anticellulite: la doccia calda dilata i pori, la circolazione è riattivata dallo sport e, così, la pelle assorbe meglio i principi attivi che aiutano a contrastare i cuscinetti». Naturalmente, chi ha un po' più di tempo, può arricchire il beauty con altri cosmetici e anche con qualche trucco per rinfrescare il make up. Come ti suggeriamo in queste pagine.

FOTO H2OVHA COLLABORATO VALERIA SALTARI



● **1 IL DOCCIASCHIUMA ENERGIZZANTE** A base di zenzero, fresco, non contiene sapone che disidrata la pelle. Inoltre, è senza parabeni e solfati, sostanze che possono irritare (Gingembre di RogeR&Gallet, 9,90 euro).

● **2 IL FARD FURBO** Basta una goccia di questo blush in gel per regalare agli zigomi un effetto bonne mine, cioè colorito sano, immediato e molto naturale (BB Blush Nude Magique di L'Oréal, 13,99 euro).

● **3 IL MASCARA WATERPROOF** Si può applicare prima dell'allenamento, perché resiste al sudore e alla doccia. A prova di occhi sensibili e adatto anche a chi indossa le lenti a contatto, è anallergico e non contiene profumo (High Impact di Clinique, 23,50 euro).

● **4 IL MATITONE NUTRIENTE** Praticissimo e preciso il balsamo che colora e nutre a lungo le labbra. Provato contro le allergie, senza profumo, ha una formula ricca di olio di semi di jojoba, di burro di karité e di semi di mango (Chubby Stick Intense Moisturizing di Clinique, 19 euro).

In *palestra* con il beauty giusto



5 L'IDRATANTE LIGHT Per far respirare il viso serve una crema non occlusiva. Come questa, a base di estratti naturali bio. È studiata per la stagione calda: idrata, rinfresca, illumina. Senza siliconi, parabeni e profumi di sintesi (Crème des Saisons di Sanoflore, 21,50 euro).

6 IL DEDODORANTE ANTITRASPIRANTE Grazie alla formula ipoallergenica e all'assenza di parabeni e alcol, questo stick è adatto anche alle pelli più sensibili. Contiene acqua termale e non lascia aloni (Traitement Anti-Traspirant 48H di Vichy, 11,40 euro).

7 L'ACQUA VIVIFICANTE Che rigenerante sensazione spruzzare sulla pelle accaldata un'acqua lenitiva! Questa, 100% vegetale, contiene succo d'uva bio, distillato con un metodo ecologico e rispettoso dei principi attivi (Eau de Raisin Bio di Caudalie, 10,30 euro 200 ml).

8 IL GEL ANTICELLULITE Soffice e non appiccicoso si massaggia che è un piacere... Contiene alga *Corallina officinalis*, che previene e insieme contrasta gli accumuli

adiposi, *Gingko biloba*, rutina e acido salicilico. E, poi, ha una fragranza superenergizzante di arancia, limone e menta (Celluli Eraser di Biotherm, 41,10 euro).

9 LA FRAGRANZA RIVITALIZZANTE Questa acqua di trattamento mescola minerali (magnesio e potassio) e oli essenziali naturali (mandarino, zenzero, peonia, cedro e muschio). Gli effetti benefici? Idrata, vivifica e profuma di buono (Aroma Blue, Eau de soin di Lancôme, 49,50 euro).

10 IL BALSAMO SENZA RISCIACQUO Per districare in fretta i capelli c'è questo trattamento da vaporizzare sulle ciocche umide. È formulato con ingredienti naturali che neutralizzano il calcare (Fioravanti Soins démelant révélateur de brillance di René Furterer, 21,50 euro).

11 LO SHAMPOO USO FREQUENTE Chi lava spesso la testa dovrebbe utilizzare un detergente delicato formulato apposta, come questo, all'aloè vera, all'olio di calendula e all'estratto di noce di cola. Senza parabeni, lascia i capelli lucidi e morbidi (Aloe Vera di Planter's, 10 euro).

WELLNESS 79