

← *Viso e corpo*

10 consigli per far durare l'abbronzatura



0 commenti

di [Chiara Terenzi](#)

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

Basta un velo di **abbronzatura** per vederti **più bella**. E ogni **estate**, il segno del costume che diventa sempre più chiaro rispetto alla pelle di

viso e corpo, sempre più colorita, sembra una vera e propria conquista. Ma dopo tanta fatica e tanto impegno spesi per ottenere quel bel colore dorato, il timore è che al **rientro** l'abbronzatura scompaia troppo presto, lasciando il posto al colorito pallido che ci accompagna per tutto l'inverno.

Le soluzioni per **far durare l'abbronzatura** ci sono, bastano un po' di impegno e le dritte giuste. Scopri i nostri consigli per una pelle dorata fino ad ottobre!

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 resterai 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.

2. Preferisci la doccia al 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

Evita i prodotti troppo **aggressivi**: vale per il corpo, ma 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. Conosci il body brushing?

Esfoliare la pelle un pochino però serve, perché è vero che l'abbronzatura deve durare, ma non si può fermare il naturale processo di rinnovamento cellulare. Per evitare di ritrovarti 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. Idratare, idratare e ancora idratare

«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.

6. Dissetati, in tutti i sensi

Idratare significa anche **dissetare** la pelle dall'interno. Semplicemente bevendo più acqua. «Oppure optando per un idratante **isotonico** 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.

7. Usa l'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. «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 **enfaticino** 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 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. Illumina il 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 scegli 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. Sfrutta 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.

TAG: [abbronzatura](#) [beauty routine](#) [cura della pelle](#)
[estate](#) [sole](#)



Stampa

Riproduzione riservata

Commenti: 0

Ordina per **Meno recenti** ↕



Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Ti potrebbe interessare anche



Cosmesi naturale:
facciamo chiarezza



Maschere viso: 5 (+1)
benefici non-beauty
da sfruttare mentre le
indossi



Carbossiterapia:
l'anidride carbonica
come alleata di
bellezza



Radiofrequenza viso
e corpo per il
ringiovanimento e
non solo