

## 9 RINFRESCANTI STRATEGIE DI BELLEZZA

Corbis

Fai una doccia tiepida

Le docce sono un valido aiuto, ma la temperatura dell'acqua non deve scendere sotto i 35 gradi. «Se si usa un getto più freddo, alla vasocostrizione segue una vasodilatazione che determina un maggior afflusso di sangue in superficie, aumentando la percezione del calore» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa.

Per una sferzata di energia preferisci un doccia-schiuma arricchito con estratti di menta, pino e timo. Aloe Vera Bagno Doccia di Carthusia (16 euro).

Play

Pause

9 foto

1 2 3 4 5

»