

sole on demand



178

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

GIOIA! *summer*

C'è quella che si carica coi raggi Uv e quella che al mare vivrebbe sotto l'ombrellone. Non è solo questione di fototipo, ma di abitudini e di attitudini. Nessun approccio è giusto o sbagliato, l'importante è costruirsi una sun therapy su misura. E godersi l'estate

di Grazia Pallagrosi

GIOIA! *summer**anti pollution*

- 1. Scudo attivo**
Protezione Alta spf 30,
Bakel Suncare (€ 67).
- 2. Fitologico**
Crema Viso Abbronzante
Antietà Spf 30,
Vagheggi
Phytocosmetici (€ 31).
- 3. Per i capelli**
Huile Lactée Capillaire,
Nuxe Sun (€ 14,90).
- 4. Antiage**
Sunific Premium Crème
Voluptueuse Spf 30,
Lierac (€ 44,90).
- 5. All'olio di oliva**
50 + Sun Protection,
Wycon (€ 10,90).

TERRAZZA ADDICTED

Al primo sole sei già lì, che sia al balcone di casa o la panchina al parco in pausa pranzo.

Il tuo errore? Non ti proteggi dall'inquinamento e dimentichi che i raggi Uv, in città, sono deleteri come in spiaggia.

Primo passo: attrezzati!

Se l'esposizione solare aumenta la produzione di radicali liberi, dove l'aria è inquinata questo effetto nocivo si moltiplica: munisciti di cosmetici antismog e dota il terrazzo di abbondanti piante verdi che riflettono gli Uv.

Cosa fare: un ciclo di peeling medicali per ripulire in profondità la pelle e ottimizzarne le capacità auto protettive. Integra l'alimentazione con alghe che hanno proprietà di legare gli inquinanti e i metalli pesanti.

La tua beauty routine:

al mattino, siero anti-pollution, crema e filtro con antiossidanti.

Alla sera: deterzione con gel granulato a risciacquo o micellare e crema con attivi rigeneranti. Ogni settimana: gommage dolce.

Attenta a... I brufoli! Sono il segno di accumuli di impurità, filtri solari,

polveri sottili. Fai una maschera esfoliante o un impacco d'argilla.

L'aiutino: «Per esfoliare, puoi fare tre sedute di PRX, peeling biorivitalizzante», dice Annamaria Veronesi, medico estetico. Tra una e l'altra devono passare 10-15 giorni.

PELLE BIANCHISSIMA

È il colore del tuo incarnato che va protetto per evitare danni collaterali (vedi rughe e macchie).

Primo passo: riparati! Non basta uscire col cappello a falde larghe. Usa prodotti con scudo adeguato.

Cosa fare: «Per tutelarti puoi assumere due tipi di integratori»,

*ultra schermanti*

- Viso fresco**
Crema solare
Viso Antirughe, Nivea
Sun (€ 12,50)
- 2. In spray**
Soleil Bronzer
Brume Protectrice
lissante et
Rafraichissante,
Lancôme (€ 30).
- 3. Multitasking**
Vétiver Oil Personal
Care, Jean
Paul Myné (€ 20).
- 4. Make up**
Compattto solare
SPF 50, Avène
(€ 23,90).

spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Uno con precursori dell'acido ialuronico, che consentono alla pelle di produrre fino a 465 mg di acido ialuronico al giorno, e uno a base di probiotici e betacarotene». Ricorda di applicare la protezione solare ogni mattina, sopra l'idratante, anche se stai sempre all'ombra. Crea uno scudo a largo spettro: scegli il solare tra quelli dotati di attivi antiossidanti.

La tua beauty routine:

al mattino, siero antiossidante, soin, protezione ultra con filtri chimici e fisici (zinco e titanio micronizzati). Durante il giorno, acqua termale per rinfrescare il viso. Al rientro, doccia con prodotto ricco e doposole arricchito con vitamina E.

Attenta a ... Il cattivo tempo: anche se il cielo è coperto, non dimenticare la protezione.

L'aiutino: se la pelle è fragile, va rinforzata con cicli di integrazione di carotenoidi, retinoidi, acido alfalipoico, curcumina e zinco.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA! *summer*

SUN LOVER

Se a vent'anni facevi scorpacciate di sole, senza proteggerti, ora inizi a vederne le conseguenze: rughe, macchie e una predisposizione agli eritemi. Hai saccheggiato il tuo capitale di melanina.

Primo passo: abbronzarsi subito, perché la tintarella fa da scudo naturale. Gli studiosi hanno calcolato che offre una autoprotezione paragonabile a un Spf 3 se la pelle è chiara, Spf 8 se è scura. Ma non esporti nei primi giorni senza un solare Spf 30.

Cosa fare: ogni mattina, applica sul viso un siero antiossidante, stendi la tua crema giorno, poi il solare adeguato al tuo fototipo. Quando la pelle è già dorata, puoi usare un filtro medio-basso (da 8 a 20). Aiutati anche mangiando frutta e verdura, soprattutto pomodori.

La tua beauty routine: stendi ogni sera un idratante con prolungatori.

Attenta a... La differenza tra Spf e Ppf. «L'Spf è riferito agli Uvb, ma è il Ppf a indicare la protezione contro gli Uva, responsabili del fotoaging», spiega Belmontesi.

L'aiutino: «Per prevenire le macchie», dice il medico estetico Annamaria Veronesi, «2-3 sedute di luce pulsata eliminano gli accumuli di melanina».

tintarella strong

- 1. Cremoso**
Unguento Spf 15 Sublime Sun, L'Oréal Paris (€ 15,90).
- 2. High tech**
Uv Protective Compact Foundation spf 30, Shiseido (€ 25 circa).
- 3. Doppio uso**
Spray Solaire Huile Embellissante Corps et Cheveux, Clarins (€ 27,50).
- 4. Pelle perfetta**
Lichtena Equilydra CC Cream (€ 24,50).
- 5. Antimacchia**
Crema Solare 50+ Idéal Soleil, Vichy (€ 22,50).



Chi è la modella del nostro servizio?

Si chiama Nibar Madar e nella sua vita "pre modeling" ha prestato servizio militare nell'esercito israeliano. Sono stati i suoi genitori a spedirne le foto all'agenzia di modelle e far sì che oggi, l'ex maschiaccio passi la vita tra i set di tutto il mondo. I suoi segreti di bellezza: struccarsi sempre, idratarsi, poco trucco quando non lavora e tanta crema viso. La sua preferita è Vinosource di Caudalie.

GIOIA! *summer*

SPORTIVA 24H

Stai sempre all'aperto e in qualsiasi stagione fai attività. Esponendoti tutto l'anno ai raggi del sole.

Primo passo: a partire dai 40 anni, la pelle satura di Uva ha bisogno di sieri antiossidanti e filtri adeguati. **Cosa fare:** «Prendi un integratore a base di aminoacidi essenziali, che restituiscono tonicità ai muscoli e alla cute», suggerisce Belmontesi.

«Utilizza una protezione water resistant in spray, scegli un filtro altissimo e reidratati bevendo centrifugati e frullati».

La tua beauty routine:

Al mattino, siero antiradicali liberi e solare ad alta protezione. Alla sera: siero a base di acido ialuronico e resveratrolo, crema notte riparatrice.

Attenta a... Le lunghe esposizioni in mare. Indossa sempre capi tecnici che, abbinati alle creme solari, ti possano schermare al massimo.

L'aiutino: puoi fare cicli di vitamina E pura abbinata al selenio, minerale presente in pesce, cereali integrali e verdura.



pelle di pesca

1. Difesa massima

Emulsione con protezione 100, Rilastil (€ 25,90).

2. Setoso

Huile Sompieuse Éclat Naturel Face & Body, Dior (€ 43,68).

3. Post epilazione

Crema Corpo After Sun NoHair, Skin's (€ 24 per 2 prodotti).

4. Levigante

Compatto Sun Foundation, Wycon Cosmetics (€ 10,90).

SEMPRE PERFETTA

Che tu sia chiara o scura di carnagione, il tuo ideale estetico è un incarnato senza difetti. E con il sole sai che non si scherza.

Primo passo: uniformare!

A questo scopo, fai un gommage una-due volte la settimana per eliminare le cellule morte e lasciare la cute libera di respirare. «Se vuoi mantenere la pelle compatta, assumi un integratore a base di betacatorene, vitamina E, selenio, Omega 6 e 3 per tutta la durata della bella stagione», suggerisce la dermatologa Belmontesi.

Cosa fare: lunghe

camminate all'aperto per risvegliare il colorito in modo naturale; esponiti ai raggi venti minuti al giorno, di cui dieci senza protezione se vuoi attivare nella pelle la sintesi di vitamina D. Quindi, utilizza sempre una protezione alta, scegliendo quelle con una forte concentrazione di collagene ed elastina.

La tua beauty routine:

al mattino, siero antiossidante su viso, collo e seno, poi crema di trattamento e solare ad alta protezione. Alla sera, siero antimacchia e crema antiage con azione anti radicali liberi.

Attenta a... Non rinunciare

allo scrub per eliminare gli accumuli di sostanze chimiche dall'epidermide. **L'aiutino:** per una pelle superlevigata e soda, mangia cibi ricchi di silicio (come fagiolini, patate, orzo, miglio). No ai superalcolici, sì a una birra fresca, anch'essa fonte di silicio facilmente assimilabile.



fit & sun

1. Sos pelle sensibile

Ambre Solaire spf 50+, Garnier (€ 16,99).

2. Naturale

Crema solare con estratto di papavero dalla California, L'Erbolario (€ 15,50).

3. Protegge la chioma

Be Head Beach Bound, Tigi (€ 15).

4. Idrata i fusti

Pleasure Spf 6, Milk Shake, Z One Concept (€ 15,50).

5. Performante

Defence Sun 50+, Bionike (€ 18,75).