

GIOIA! **body rituals**

# Le dritte per un RIENTRO AIMPATTO ZERO

## 1. Subito un bel peeling

È un errore pensare che con l'esfoliazione se ne vada anche l'abbronzatura. Al contrario, tolto lo strato superficiale di cellule morte, il colore risulterà più omogeneo e luminoso; e se avete in programma un weekend fuori città, la pelle sarà più ricettiva agli ultimi raggi di sole. Una volta alla settimana, prima della doccia, massaggiate lo scrub sul corpo inumidito, utilizzando un guanto in spugna con movimenti circolari e leggeri: iniziate dai piedi e risalite. Per il viso, scegliete un prodotto specifico con sostanze idratanti e rivitalizzanti, come avena e ginseng.

## 2. Oliate i punti critici

Occhio alle zone più secche, come gomiti, ginocchia e, naturalmente, i talloni. In queste aree, non solo il peeling dovrà essere più energico ma, soprattutto nel caso dei talloni, si potrà usare anche una spazzolina in setole naturali o un guanto di crine, per levigare gli ispessimenti. Il trucco in più per restituire massima morbidezza? Aggiungete qualche goccia di olio di argan oppure di mandorle mentre sfregate, poi passate alla deterzione vera e propria.



Per il viso

### Scrub delicato

Per una pelle liscia e luminosa, peeling con Gommage doux corporel di Avène: contiene microbiglie che esfoliano dolcemente (€ 18,90).

### Su di tono

Contro la perdita di turgore: Lifting Radiance 3D Mask di Kanebo è un foglio impregnato di attivi che si adatta a viso e collo (€ 165).

Ok, si torna in città. Ma quel favoloso mix di abbronzatura e tratti del viso riposati che vediamo guardandoci allo specchio, e che tanto contribuisce al nostro buonumore, può accompagnarci ben più in là nella stagione.

**Per esaltare il look estivo, dare ristoro alla pelle stressata dal sole** e rigenerare i capelli, bastano minime astuzie cosmetiche. **Leggete la nostra mini guida:** con un po' di costanza, l'estate continua...

di Giovanna Maffina



### 3. Sotto la doccia!

In questo periodo, non ci sono dubbi: la doccia è meglio del bagno. L'ideale è farla tiepida se non addirittura fredda, per sfruttare l'effetto tonificante. Perché stare troppo a mollo nell'acqua calda tende a squamare la pelle. Per lo stesso motivo, scegliete detergenti non schiumogeni, più delicati, meglio se con estratti idratanti come aloe o karité. Vanno benissimo anche gli oli cosmetici, nutrienti e lenitivi, che reintegrano il film idrolipidico.

### 4. Una passata di sapone

Per chi non vuole rinunciare al sapone, ci sono quelli da massaggio: hanno una forma e una composizione che consente di detergere e, al tempo stesso, frizionare delicatamente la pelle. «Queste saponette sono, in genere, a base di oli naturali. Alcune contengono microgranuli esfolianti che stimolano la circolazione e migliorano la compattezza dei tessuti», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**.

### 5. Energizzare e idratare

Il rituale idratante va potenziato per evitare il tipico effetto "pelle di serpente". «Puntate su creme con oli vegetali nutrienti e anti-ossidanti, come argan, oliva e borragine, ricchi di omega 3, 6 e 9, ovvero gli acidi grassi essenziali che la pelle non sintetizza naturalmente», spiega Belmontesi. Perfetto anche l'olio di jojoba, che ha struttura molecolare simile a quella dell'olio di spermaceti, sostanza untuosa estratta dal capodoglio, che in nord Europa si usa per idratare e nutrire. Applicate mattina e sera.

### 6. Nutrire mani e piedi

Sole e salsedine sono un binomio efficacissimo nel rendere, a fine estate, mani e piedi particolarmente secchi. Serve un trattamento d'urto. Un'idea per un efficace impacco nutriente? Frizionateli generosamente con una crema specifica oppure con semplice vaselina e, prima di coricarvi, indossate calzini e guanti di cotone. Al mattino saranno di nuovo morbidi come seta.

Il colore giusto



**Il colore giusto**  
Una bocca color corallo, scintillante e polposa grazie a **Dior Addict Gloss Délice** (€ 28,41).

**Effetto ambr**  
Aiutare l'abbronzatura? Sunifici Autobronzanti di **Lierac** con Dha, Aha e oli abbronzanti (€ 23).

**Labbra protette**  
Un rossetto che ripara e ammorbidisce: Shine Creator Duo di **Deborah Milano** spf 20 (€ 11,50).

**Pozione green**  
Con idrossiacidi, oli essenziali e fitoestratti aumenta la coesione cellulare e fissa l'acqua nei tessuti. **Hydra-Flash** di **Sisley** (€ 138).

**Purificante**  
Un viso libero da oleosità e tossine con la Maschera Purificante-Riequilibrante Sublime Care di **Korff** all'argilla bianca (€ 19).

**Luce sul viso**  
Quando il viso è segnato dalle macchie, provate **Primaluce Exforadiance** di **Bioline Jatò**: migliora la luminosità.

**Idratazione strong**  
Se la pelle è così secca che "cede", ideale la formula **Nutrilift Idratante Setoso** di **L'Oréal Paris** (€ 7,30).

**Mousse soft**  
Lascia i capelli sani e luminosi la **Mousse Idratazione Intensa** della linea **Lisci Effetto Seta** di **Pantene** (€ 6,99).

**Balsamo con oli naturali**  
Emolliente, ristrutturante e lucidante senza siliconi: **Diamond Oil Conditioner** di **Redken** si applica dopo lo shampoo (in salone).

**Capelli più folti**  
I capelli cadono e sono più fini? Per aiutarli c'è il nuovo integratore **Innéov Densilogy**: con vitamina D, zinco e omega 3. Due capsule al giorno per tre mesi (€ 29,50, da settembre in farmacia).

Effetto ambr

Labbra protette

### 7. Quel tocco di self tan

Gli autoabbronzanti sono l'ideale per fissare e, soprattutto, ringalluzzire il colore. Applicateli su viso e corpo un paio di volte alla settimana dopo lo scrub, una volta terminata la doccia, quando la pelle è ancora calda e più ricettiva perché i pori sono dilatati. Per evitare aloni e macchie su piedi, ginocchia, gomiti e viso, tamponate queste zone con una spugnetta asciutta per togliere l'eccesso di prodotto.

### 8. Acqua, acqua...

In ufficio, per strada e sul divano di casa, vaporizzate più volte al giorno, su viso e corpo, acqua idratante o termale: regala freschezza e benessere. Oltre ad essere un ottimo rimedio contro gli ultimi caldi estivi, lenisce e protegge, contribuendo a mantenere l'epidermide costantemente idratata.

### 9. Shampoo rigenerante

Sfibrati da sole, salsedine e lavaggi frequenti, i capelli hanno bisogno di cure. A cominciare dalla deterzione: «L'acqua calcarea tende ad alterarne la naturale acidità, che va riequilibrata con shampoo delicati e poco schiumogeni, dal pH compreso tra 5 e 5,5. Qualche goccia di estratto di semi di lino all'ultimo risciacquo li rende più luminosi», dice Belmontesi. «Per un peeling delicato, sostituite l'estratto di lino con un cucchiaino di aceto di mele».

### 10. Balsamo e seta

«Quelli alla cheratina vanno bene dopo ogni lavaggio», consiglia la dermatologa. «Una volta alla settimana, dopo l'ultimo risciacquo, serve un impacco ristrutturante agli oli vegetali, da tenere in posa 10-15 minuti per richiudere le squame». Un segreto per capelli lucentissimi arriva dalle donne giapponesi, che li frizionano delicatamente con un pezzo di seta pura: come facevano le geishe.



GIOIA/body rituals

www.ecostampa.it



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256