

# JUN *glam!* JUST IN GLAMOUR

Home > Beauty > Come apparire al meglio senza make up in 10 mosse

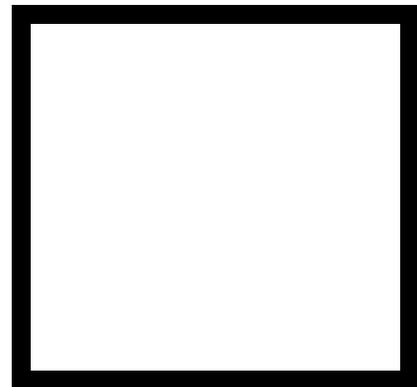
## Come apparire al meglio senza make up in 10 mosse

Beauty MakeUp Skincare di **Silvia Artana** - lug 19, 2015

*Belle al naturale? Non solo si può, ma fa anche bene alla pelle, alla salute e... all'autostima! Scoprite qui come essere al meglio senza trucco in 10 semplici mosse*



Bar Refaeli è la regina dei selfie "al naturale" ed è fonte di ispirazione per tutte le donne che vogliono essere belle senza trucco. Photo Credits: Bar Refaeli on Facebook



Sponsored by Marangoni

Per riprodurre il video è necessario Adobe Flash Player o QuickTime. [Scarica l'ultima versione di Flash Player](#) [Scarica l'ultima versione di QuickTime](#)



Ci sono donne che non possono farne a meno e altre che lo usano poco, ma tutte riconoscono che il make up è un prezioso alleato di bellezza. Eppure, esiste un rovescio della medaglia: il trucco infatti spesso maschera solo i problemi, senza risolverli.

Prendersi una pausa da fondotinta, ombretto, mascara e compagnia, allora, può essere un vero e proprio trattamento rigenerante per la salute e... per l'autostima.

Come? Scopritelo qui, con i nostri **10 beauty tip per apparire al meglio senza make up!**





Vichy Pureté Thermale elimina il make up con dolcezza



## 1. Mangiare alimenti “amici” della pelle

Alcuni alimenti funzionano come un vero e proprio trattamento di bellezza per la pelle.

Come spiegato dalla dottoressa [Magda Belmontesi](#) a *Huffington Post*, lo **yogurt** favorisce l'assorbimento dei nutrienti ed evita la comparsa dei brufoli, il **te verde** contrasta i radicali liberi, **noci**, **pesce azzurro** e **carne rossa** contribuiscono alla luminosità, alla compattezza e alla tonicità dei tessuti e i **cereali** svolgono un'importante azione depurativa.

**Verdura e frutta gialla e rossa**, invece, sono ricchi di principi antiossidanti, favoriscono la produzione di collagene e **difendono dai raggi ultravioletti**, mentre la **soia** dona turgore e idratazione e le **uova** stimolano il rinnovamento cellulare, così come **pane e pasta**, che potenziano anche gli effetti di verdura e frutta gialla e rossa.

## 2. Togliere il trucco prima di dormire

Anche se siete stanche e avete solo voglia di buttarvi sul letto, alla sera non rinunciate mai a struccarvi. In pochi minuti e con un semplice gesto vi assicurate una pelle luminosa e sana e vi mettete al riparo dalla comparsa di brufoli, punti neri e irritazioni.

Per eliminare il make up con delicatezza, scegliete uno struccante bifasico come **Vichy Pureté Thermale**.

## 3. Detergere il viso al mattino e alla sera

Il segreto per una pelle splendente, tonica e compatta? Lavare il viso al mattino appena sveglie e alla sera prima di andare a dormire con l'acqua e/o un detergente delicato, per esempio *Refreshing gel cleanser* di **Clarisonic**, e poi “coccolarla” con un prodotto come *Lotion Tonique Sans Alcool Camomille* di **Clarins**, ideale per pelli miste e secche.

## 4. Fare lo scrub

Una volta ogni due settimane, eseguite uno scrub del viso per eliminare la pelle morta e favorire il naturale ricambio cellulare. Fate attenzione al contorno occhi e scegliete un prodotto delicato, come il *Gel Esfoliante Delicato ai Petali di Rosa* di **Nuxe**, oppure preparatelo da voi. Il mix **argilla bianca e miele** è l'ideale per rimuovere le impurità senza aggredire la pelle.



### MUST SEE



Come apparire al meglio senza make up in 10 mosse

lug 19, 2015



Illuminante: che cos'è e come utilizzarlo per un make up splendente

lug 17, 2015



Sandali alla schiava per l'estate 2015

## 5. Fare la maschera

Non c'è niente di meglio di una maschera per nutrire la pelle del viso, rigenerarla dallo stress e liberarla dalle impurità che si trovano nell'aria. *Defence Rosys* di **Bionike**, ricca di attivi idratanti, protettivi e lenitivi, è l'ideale in caso di arrossamenti e secchezza, mentre la *Maschera Rassodante Lavera* con olio di karanja, tè bianco biologico e acido ialuronico naturale rassoda e leviga visibilmente la pelle.

## 6. Utilizzare la crema idratante

La crema idratante va utilizzata sempre, scegliendo la formulazione più adatta in base al tipo di pelle e all'età.

La *Crema Viso Giorno Ultra Idratante Sensitive* di **DermaPlus** è ideale per quelle secche e sensibili, mentre *Hydro-Crema Gel ai liposomi d'acqua* di **Collistar** è specifica per pelli miste e grasse. *Powerful Wrinkle Reducing Cream SPF30* di **Kiehl's**, invece, contrasta la comparsa delle rughe e attenua quelle esistenti.

## 7. Usare un prodotto illuminante

Per non usare il fondotinta e/o la terra e avere ugualmente un aspetto sano e un incarnato di un bel colore, optate per un illuminante.

Potete scegliere un prodotto in polvere, come *Perles de Poudre Révélatrices de Lumière*, dell'iconica linea *Météorites* di **Guerlain**, oppure uno dalla texture fluida e leggera come **Shiseido White Lucent All Day Brightener**.

## 8. Nutrire le labbra

Per essere al top senza make up, il segreto è avere labbra da baciare. Come? Nutrendole e idratandole con un balsamo, per esempio *Baume Prodigueux® Lèvre* di **Nuxe**, dal delicato effetto gloss, oppure con un burro di cacao, come **Neutrogena Revitalizing Lip Balm SPF 20**, che rende le labbra "soffici" e naturalmente rosate.

## 9. Sfoggiare un sorriso abbagliante

Un sorriso perfetto e "abbagliante" è da sempre considerato un'arma di seduzione.

Per denti sani e bianchi, scegliete un dentrificio come **Blanx Extra White** e **Theodent** e limitate il consumo di caffè e il fumo. Le sigarette, tra l'altro, sono nemiche giurate anche della pelle, che rendono spenta e opaca.

## 10. Rinforzare e infoltire le ciglia

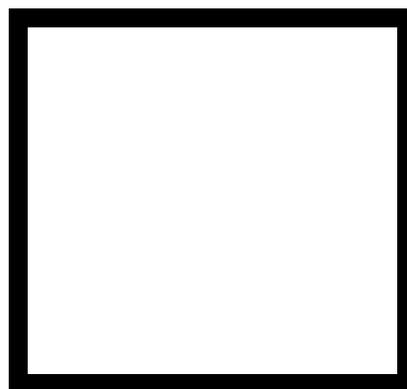
Volete occhi da cerbiatto senza trucco? Scegliete un prodotto per rinforzare e infoltire le ciglia come **Bionike Defence Color Trattamento Ciglia Effetto Rinforzante**, **Maybelline Great Lash Clear**

lug 16, 2015



Lucky Blue Smith, chi è il modello del momento

lug 16, 2015



LATEST



Expo Milano 2015, è arrivata la carne di coccodrillo

lug 20, 2015



Come apparire al meglio senza make up in 10 mosse

lug 19, 2015

Mascara o **Vichy LiftActive Serum 10**.

Utilizzandolo con costanza le vostre ciglia acquireranno volume, spessore e lunghezza e veleranno il vostro sguardo in maniera ancora più intensa che con il mascara.



**Shorts jeans donna, modelli e pattern per la PE 2015**  
lug 18, 2015



**Illuminante: che cos'è e come utilizzarlo per un make up splendente**  
lug 17, 2015

◀ ARTICOLI PRECEDENTI

[Shorts jeans donna, modelli e pattern per la PE 2015](#)

PROSSIMI ARTICOLO ▶

[Expo Milano 2015, è arrivata la carne di coccodrillo](#)



**Silvia Artana**

Torinese con un pezzo di cuore in Emilia, appassionata di filmacci horror, serie tv e cucina (in ordine casuale), lettrice incallita, tifosa di calcio e globetrotter, ho iniziato a scrivere di scienza e poi - non so bene come, quando e perché - sono diventata fashion e beauty editor. I miei amici sorridono (in realtà se la ridono della grossa), ma nella mia nuova pelle io ci sto benissimo. Sarà perché adesso conosco tutti i migliori prodotti per la cura del viso e del corpo?

**Popular category**

<a href="#">Travel Guides</a>	<a href="#">139</a>
<a href="#">I Feel Food</a>	<a href="#">202</a>
<a href="#">Gusto</a>	<a href="#">116</a>
<a href="#">Tatto</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Olfatto</a>	<a href="#">14</a>

**ARTICOLI SIMILI**



**Illuminante: che cos'è e come utilizzarlo per un make up splendente**  
lug 17, 2015



**Sandali alla schiava per l'estate 2015**  
lug 16, 2015



**Lucky Blue Smith, chi è il modello del momento**  
lug 16, 2015



**Men love beard: quando la barba è una questione di stile**  
lug 15, 2015