

Bellezza Utilizza detergenti delicati o profumati che lasciano addosso una

CONCEDITI UNA PAUSA DI BENESSERE CON

È un gesto che ripeti automaticamente una o due volte al giorno. Ma,

LA TEMPERATURA

Miscela l'acqua intorno ai trentasette-trentotto gradi, ma alla fine passa a un getto più fresco che fa bene alla circolazione del sangue. Indirizzalo soprattutto sul seno e sulle gambe che, con lo sbalzo termico, possono tonificarsi.

Di sicuro, in estate, la doccia è un momento molto piacevole. È veloce e tonifica i tessuti: al mattino è una vera e propria sferzata di energia, toglie la sonnolenza e stimola la circolazione, mentre alla sera elimina la stanchezza della giornata e regala benessere. Per ottenere i massimi benefici da questo rito, scegli il detergente giusto, altrimenti il lavaggio diventa troppo aggressivo per

la pelle, che può disidratarsi. «Rispetto a qualche anno fa, i prodotti vantano formule molto più avanzate», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Contengono tensioattivi delicati, abbinati ad agenti idratanti, come l'argan, la vitamina E e gli acidi grassi. Producono poca schiuma ma eliminano le impurità rispettando la barriera cutanea». Persino i bagnoschiuma profumati, che un tempo

spesso potevano presentare dei componenti alcolici dall'azione irritante, oggi sono compatibili con il benessere cutaneo. Non solo, lasciano una scia fragrante e appena percettibile che rappresenta un'ottima soluzione per profumarsi in modo discreto, soprattutto quando fa caldo e le fragranze troppo persistenti risultano fastidiose. Le note più gradevoli e adatte alla stagione sono quelle fruttate, come la



scia leggermente fragrante. E applica una crema nutriente adatta alle tue esigenze

UNA DOCCIA FRESCA E CARICA DI ENERGIA

se scegli i prodotti giusti, puoi trasformarlo in un rituale che rigenera

mora, oppure i fiori delicati, tra cui il neroli e la rosa. Anche il pepe rosa può regalare un tocco pungente, che è molto piacevole.

Rivitalizza la pelle del corpo

Dopo la doccia è il momento migliore per applicare una crema per il corpo, perché i pori cutanei sono dilatati e i principi attivi penetrano più rapidamente. Massaggia il prodotto sulla pelle ancora umida, così la sensazione di idratazione ed elasticità è immediata. Scegli una crema in base alla tua necessità: oltre alla "classica" nutriente, adatta a tutti i tipi di pelle e tutte le occasioni, puoi optare per una più specifica: per esempio, su un trattamento snellente, se vuoi tonificare la tua silhouette e favorire la microcircolazione.

1. **Argan Bagno Doccia di Yamamay Beauty** Protegge e idrata la pelle perché ricco di vitamine e acidi grassi (6,99 €).
2. **Bagno Schiuma all'Uva di Essentia Puglia** Agli estratti d'uva, specifico anche per pelli sensibili (7 €).
3. **Mistero di More Gel Doccia Emolliente Senza Sapone di Klorane** Per pelli secche e delicate, indicato sia per la doccia, sia per il bagno, lascia sulla pelle una scia delicatamente profumata e golosa (8 €).
4. **Pepper Bagnodoccia Avvolgente e Aromaterapico di Gerard's** Arricchito di burro di karité e di cacao, deterge la pelle rispettando il suo film idrolipidico e con note di arancio dolce e pepe rosa (11 €).
5. **Thé Des Vignes Gel Douche di Caudalie** Con note di muschio, neroli e zenzero che ricordano il tepore delle serate estive (10,10 €).
6. **Roses et Reines Rose Originelle Gel Douche Douceur di L'Occitane** Un gel ricco che si fonde con la pelle avvolgendola con le note di rosa gallica (14,50 €).
7. **Aquolina Bagno Doccia Idratante Musk e Canna da Zucchero di Selectiva** Una profumazione perfetta per l'estate (7,50 €).
8. **Kilocal Rimodella Balsamo Dopo-Doccia Snellente Tonicante di Pool Pharma** Si utilizza sulla pelle bagnata dopo la doccia per riprestinare la barriera cutanea, svolgere un'azione elasticizzante e modellante, perché ricca di alghe, edera, carnitina ed escina che favoriscono la circolazione del sangue, contrastando il ristagno dei liquidi (18,90 €).
9. **Matispa Gel Douche di Matis** Per corpo e capelli, contiene una base lavante dolce, Provitamina B5, rigenerante per i capelli e acqua del ghiacciaio incapsulata per favorire il tasso ottimale di idratazione cutanea (38 €).



Servizio di Francesca Marotta - testo di Carla Tinagli

VERO 69

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256