

Vive sani

e belli

ALLARME POLMONITE

**L'esperto consiglia:
attenti all'acqua...
ma quella che respirate!**

braccia *scotpite*

**ORA È POSSIBILE:
CON LA NUOVA
RADIOFREQUENZA
E... SENZA BISTURI!**

Decreto dignità

**LE NUOVE NORME
PER PRECARI, UNDER 35,
DISOCCUPATI E AZIENDE**

HAI IL TORCICOLLO?

**Occhio agli ultimi tuffi,
all'aria condizionata
e alla postura**

- 2 KG IN 7 GIORNI

che tipo sei?

ecco la tua dieta

**malinconica, compulsiva, edonista o sociale:
dicci come mangi e scoprirai come dimagrire!**

Sei distratta?

**PORTA IN TAVOLA
SALMONE, KIWI
E FRUTTA SECCA**

GOTTA

**Un nuovo farmaco
tiene sotto controllo
gli acidi urici**

**Angelica, calendula,
cicoria e altea**

**Scegli le erbe
di campo per
scacciare i mali
di stagione**





Momenti di ristoro per il viso e il corpo durante le giornate a ritmi serrati del dopo vacanze, per ritrovare la serenità a fior di pelle

E ADESSO...

Siesta

«Se le cose non vanno per il verso giusto, bloccate tutto, allungatevi e dormite». Con queste parole nel suo libro "Elogio della siesta", il ricercatore francese Bruno Comby tesse le lodi del sonnellino, un momento che rigenera il corpo e la mente. E la pelle? Anche lei ha bisogno di staccare la spina per riprendersi dalle aggressioni diurne. La notte è il momento ideale, ma anche durante il giorno fanno bene piccole pause di relax regalato da cosmetici che offrono comfort.

MATTINA

risveglio dolce

Assecondare i ritmi naturali della cute, che appena sveglia ha bisogno di dolcezza, significa rendere ancora più efficaci le cure cosmetiche.

Attenzioni per sé senza fretta

«Parlare di ritmi circadiani in tema di cura della cute e dei capelli è importante» spiega il dottor Fabio Rinaldi, dermatologo a Milano e presidente Hirf (International hair research foundation). «È proprio l'alternarsi del giorno e della notte a scandire il funzionamento dei tessuti del corpo, pelle compresa: l'orologio interno adatta le risposte del corpo alle fasi della giornata ed ecco perché è importante "andare a ritmo" per ottenere il massimo dalle cure cosmetiche» specifica l'esperto.

★ Al mattino, suggerisce di prendersela con calma. La mobilità e la forza raggiungono il livello più alto tra le 16 e le 18: meglio iniziare lentamente, sotto la doccia, facendo lo shampoo e regalandosi il piacere di un massaggio con oli o creme che danno morbidezza e aiutano a partire con il piede giusto.

L'ACQUA PER PARTIRE CON SPRINT

Un bicchiere di acqua a digiuno aiuta a depurare l'organismo. «Anche la pelle al mattino chiede idratazione» dice il dottor Rinaldi.

✓ «Da un lato, perché di notte aumenta la traspirazione cutanea, dall'altro, perché verso le 6 di mattina l'organismo incrementa la produzione dell'ormone che trattiene acqua nella cute» spiega il dermatologo.

✓ Dopo una detersione dolce, quindi, via con l'idratante, meglio se con filtri Uv per proteggersi dai raggi solari.

Se poi ci si accorge che al mattino la pelle fa particolarmente fatica a ingranare, si può aggiungere un booster di energia con una formulazione in siero a base di vitamine, minerali e sostanze superidratanti, come l'acido ialuronico.

LE ORE PER BRUCIARE I GRASSI

Nelle prime ore del mattino si bruciano meglio i grassi: è una buona idea quella di prendersi una breve pausa durante la mattinata per applicare sui cuscinetti un patch snellente.

1. Dea Sense
Leggerezza Olio Corpo
Alia Natura
Note di pompelmo, accordo marino e ribes nero, quattro oli preziosi e quattro estratti vegetali, più vitamina E, per liberare il corpo e la mente (erboristeria, 150 ml, € 12).

2. Shampoo alla Camomilla
Herbatint
Estratti di camomilla, zafferano e robarbaro per ravvivare i riflessi biondi e dare morbidezza (erboristeria e farmacia, 260 ml, € 8,50).

3. Fresh Pressed
Clinique
Una ricarica di vitamina C pura fino al momento dell'utilizzo per dare energia alla pelle, illuminarla e rivitalizzarla (profumeria, 4 flaconi da 2 ml, € 86).

4. Estetil
Gocce Lifting 3D
Pool Pharma
A base di acido ialuronico, un trattamento urto che svolge tre azioni: riempie, leviga e distende le rughe d'espressione (farmacia, 15 ml, € 19,90).

5. Pure Calmille 2 in 1
Detergente + Tonic
Yves Rocher
Senza coloranti, oli minerali, parabeni e con il 93% di ingredienti naturali, tra cui la camomilla (negozi monomarca e su www.yves-rocher.it, 200 ml, € 6,95).

6. Relaxing Shower Oil
Douglas Essential
Sotto il getto diventa una morbida crema che purifica la pelle, regalando benessere e serenità (profumerie Douglas, 200 ml, € 10,95).

7. BB Green
Relax Cocktail
Bagnodoccia Addolcente
Rivi
Calmante e lenitivo, con aloe vera, cetriolo e mela verde bio (negozi specializzati e su www.rivibbgreen.com, 480 ml, € 6,80).

8. Bath Therapy
Crema Corpo
Idratante Avvolgente
Biotherm
Una formula ricca che nutre e ammorbidisce e un profumo di pompelmo e salvia, che dà sollievo e aiuta a distendersi (profumeria, 200 ml, € 23).

