

di Paola Oriunno

# hai 15 minuti?

www.ecostampa.it



## Hilary Swank

L'attrice americana, 36 anni, ha appena finito di girare con Sam Rockwell il thriller *Conviction*. Basato su una storia vera, esce a ottobre negli Stati Uniti.

## 10 minuti per...

### ASCOLTARE LA MUSICA

Fuggire dal mondo reale anche se solo per pochi istanti. «Indossare le cuffiette e ascoltare la musica è il modo migliore per far capire agli altri che in quel momento non ci siete per nessuno» spiega Gloria Rossi, psicologa a Milano. «Si può caricare il lettore con musica rilassante, energizzante o con le proprie canzoni preferite. Il benessere è immediato. La musica trasmette subito stimoli positivi al cervello e, quindi, migliora l'umore, influisce sull'attività del cuore, allevia il dolore e può regolare il sonno».

## 4 minuti per...

### SHAKERARE IL CAFFÈ

Voglia di un caffè freddo? Potete prepararlo in un attimo da sole. «Versate una tazzina di caffè espresso nello shaker, aggiungete due cucchiaini di zucchero di canna per ottenere una schiuma morbida e cremosa e 5 cubetti di ghiaccio. Shakerate con una quarantina di movimenti energici e gustatelo in un flûte» spiega Chicco Marra, barman a Firenze. «Se lo offrite agli ospiti, decorate con qualche chicco di caffè».

## 1 minuto per...

### ADDOLCIRE LA PELLE

«La salsedine e il cloro disidratano i tessuti e indeboliscono lo strato corneo» dice la dermatologa Magda Belmontesi. «Ecco perché, dopo ogni bagno, bisogna lavare via tutti i residui con acqua dolce». Per fare più in fretta, potete usare le apposite salviettine sciogli-sale, detergenti e rinfrescanti, pronte all'uso: eliminano i residui di sabbia e cloro, idratando la pelle del viso e del corpo (Summer Wipes di Kiko, 3,90 euro 20 pz.).

