

THE BEST LIFE

BEAUTY

Energia solare

IL TRAINING PER ALLENARE LA PELLE AL MARE

DI ALBA BONI

PRONTO PER LA SPIAGGIA? Prima di partire per le vacanze prepara la pelle ai bagni di mare e di sole con il nostro training mirato. Un programma di allenamento completo a effetto energizzante.

1 Prima di tutto devi fare un trattamento esfoliante.

«L'azione meccanica dei microgranuli degli scrub in tubetto serve a rimuovere le cellule più superficiali della pelle, riducendo gli ispessimenti cutanei e liberando l'epidermide dalle impurità e dall'accumulo di melanina», spiega la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa. «Così, il ricambio cellulare è più veloce e ti assicuri un colorito più luminoso. Senza contare che una pelle più morbida ti garantisce un'abbronzatura più uniforme». Vuoi un trucco per rendere il trattamento più efficace? Fai lo scrub alla sera, così la pelle durante la notte può ricreare la sua azione barriera.

2 Il passo successivo è rinforzare la pelle. D'estate, prima dei prodotti solari, usa un gel o una crema anti-ossidante: sono uno scudo contro gli effetti dannosi della lametta e dei radicali liberi. I prodotti solari da soli, infatti, non bastano. «Questi schermi bloccano il 96% dei raggi ultravioletti, ma solo il 55% dei radicali liberi prodotti durante l'esposizione al sole», spiega Belmontesi. «Applicare un anti-ossidante permette di aumentare fino a otto volte la protezione contro i radicali liberi, tra i maggiori responsabili dell'invecchiamento cutaneo». Basta una piccola quantità di prodotto, da far assorbire prima di passare al solare.

3 Oltre ai prodotti da usare localmente, puoi dare una sferzata di energia alla pelle attraverso l'alimentazione. Mangia molta frutta e verdura. L'alto contenuto d'acqua di questi alimenti permette di "dissetare" la pelle e di assicurare i nutrienti per mantenerla morbida e luminosa. Alcuni esempi? Frutta e verdura di colore giallo e arancione, ricche di betacarotene. Cavolo e cavolfiore per la luteina. I vegetali verdi per l'acido lipico. Il pomodoro per il licopene.

4 E per finire, scegli un detergente che abbia l'effetto di un energy drink per la pelle. Per esempio, puoi provare con un prodotto a base di ginseng.

Foto: GETTY IMAGES

MH PROMOTION

Un pieno di vita

Doccia shampoo rivitalizzante di Bioetyc Uomo
Tè verde e ginseng prevengono l'invecchiamento, rinforzano i capelli e danno una sensazione d'energia.

Prezzo: 5,90 € (250 ml)
Usalo così: versane un cucchiaino su una spugna bagnata e passala sul corpo con movimenti circolari.



Un volto nuovo

Gel esfoliante purificante di Bioetyc Uomo Purifica la pelle prevenendo l'ostruzione dei pori e la formazione di peli incarniti. In più, attenua le irritazioni della rasatura.

Prezzo: 6 € (150 ml)
Usalo così: inumidisci il viso con acqua, poi applica un po' di prodotto usando l'indice e il medio. Sciacqua e tampona con una salvietta.



Via la fatica!

Crema gel anti fatica energizzante di Bioetyc Uomo Combina l'azione fortificante e antirughe della rhodiola siberiana all'azione protettiva dell'aloè vera.

Prezzo: 10 € (50 ml)
Usalo così: dopo la rasatura, applicane una piccola quantità sul viso con movimenti delicati fino a farla assorbire completamente.

