

 Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo. [Scopri di più](#)

[Notizie](#) [Meteo](#) [Sport](#) [Video](#) [Money](#) [Oroscopo](#) [Altro >](#)

 lifestyle

[cerca nel Web](#)

[Precedente](#)

[Successivo](#)

## Perché mai come quest'anno non c'è nulla di meglio che farsi cullare dalle onde del mare

Elle | 2 ore fa | Di Barbara Pellegrini



Quando **spiaggia e mare** sono gli alleati migliori al fine di recuperare forma, equilibrio e riconnessione totale. Con trattamenti estetici "all inclusive" offerti dalla natura, allenamenti sulla sabbia e meditazione al tramonto. Per battere finalmente "full charged"!

### Sole camouflage

«Esporsi con le dovute cautele fa bene dentro e fuori», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Prima di tutto, stimola la produzione di **vitamina D** con grande beneficio delle ossa. Poi, cura patologie come psoriasi e pelli atopiche. Infine, la colorazione a seguito della produzione di melanina rende meno visibili le piccole imperfezioni cutanee. Colore da mantenere luminoso con body scrub almeno una volta alla settimana».

### Acqua fun

«Camminare con l'acqua sopra le caviglie migliora il **microcircolo** e la circolazione venosa grazie al pompaggio sotto la piante del piede che spinge il sangue verso l'alto. È sufficiente farlo un'ora al giorno per ottenere gambe più leggere e toniche. Se volete migliorare il risultato applicate prima di andare a dormire un trattamento anticellulite specifico per la notte, che favorisca un'ulteriore riduzione della buccia d'arancia».

### Sale effetto Spa

«Il sale contenuto nell'acqua di mare affina, tonifica, asciuga la silhouette grazie al suo effetto osmotico naturale che richiama i liquidi», continua la dermatologa. «Non solo: lasciare il sale sul cuoio capelluto crea un **effetto peeling** dall'azione purificante, così come ha azione astringente sulle pelli impure rendendole uniformi e compatte. Unica accortezza: per evitare disidratazione ed eventuale desquamazione, almeno dieci minuti dopo dal bagno in mare fare la doccia con acqua dolce e alla sera usare prodotti detergenti molto delicati, per eliminare ogni residuo».

### Sabbia fitness

«È il suolo ideale per allenare equilibrio e concentrazione con posizioni yoga come quella della gru e del guerriero», spiega Gianluca De Benedictis, fondatore di **Natked**, nuovo metodo di allenamento funzionale. «In alternativa, fare squat mantenendo le ginocchia sempre morbide in modo da percepire il grounding. Quella piacevole sensazione di mettere radici che penetrano nel terreno e stabilizzano corpo e mente in un asse perfetto».

### Onda energetica

Per chi ha bisogno di ricaricarsi nulla di meglio che farsi cullare dalle onde. «In posizione fetale con ginocchia al petto e braccia conserte, espellendo l'aria dai polmoni ci immergiamo sott'acqua per risalire lentamente», continua De Benedictis. «In questo modo il corpo sperimenta una sospensione totale, come se fosse in un liquido amniotico primordiale, liberandosi da ogni tensione».

### Tramonto zen

Salutare il "padre Sole" a fine giornata è il momento ideale per **meditare**. «Visualizzando il respiro che si verticalizza dai polmoni fino all'intestino e dal diaframma scendere all'apparato riproduttivo, lasciamo entrare l'aria pronunciando la parola "assimilo" ed espiriamo dicendo "lascio

andare"», conclude l'istruttore. «Metodo facile per riavere consapevolezza del nostro corpo e detossinare la mente da pensieri e stress».

**Galleria: Ti addormenti durante il giorno? Può essere positivo! (LOLnews)**



[Vai alla Home page MSN](#)

**ALTRO DA ELLE**

•



[L'abito per essere chic anche in spiaggia è il vestito di Carolina di Monaco, divina as usual](#)

Elle

•



[La storia del bikini è legata alle bombe atomiche, a un atollo e a una rivoluzione \(fortuita\)](#)

Elle

•



[AAA taglio capelli medi scalato perfetto cercasi? Carolina Crescentini \(versione hippie\) risponde](#)

Elle

ELLE

Elle

[Visualizza il sito completo](#)

[Notizie](#) [Meteo](#) [Sport](#) [Video](#) [Money](#) [Oroscopo](#) [Cucina](#) [Gossip](#) [Motori](#) [Benessere](#) **Lifestyle** [Tech e Scienza](#) [Incontri](#)