

PARTY,  
IL GIORNO  
DOPO

Hai ballato tutta la notte sui tacchi, bevuto parecchi drink e ora il tuo corpo te lo rinfaccia. Leggi qui e riparti con sprint

## IL RISVEGLIO DOPO LE FESTE

DI CAMILLA GHIRARDATO  
HA COLLABORATO LAURA BELLI

### POSTUMI DA FESTEGGIAMENTI?

Ognuna ha il suo metodo per recuperare. Audrey Hepburn in *Colazione da Tiffany* dopo i bagordi serali s'infilava tra le lenzuola con mascherina sugli occhi e tappi nelle orecchie. Kate Moss, invece, tuffa la faccia in acqua, ghiaccio e cetrioli, mentre a Gwyneth Paltrow bastano sauna e doccia gelata per tornare in forma. Un cocktail di troppo, l'abbuffata di tartine, la notte passata a ballare su tacchi vertiginosi e le ore piccole sono exploit che lasciano il segno il giorno dopo. Ecco qualche stratagemma per minimizzare i danni e recuperare in poche ore lo sprint.

**Gioca d'anticipo.** La sera del veglione cerca di bere un bicchiere d'acqua dopo ogni drink: l'alcol, infatti, disidrata l'organismo e fare scorta di liquidi "innocui" ridimensiona il rischio di K.O. da sbronza. Altra astuzia è dormire tenendo la testa sollevata grazie a un cuscino in più: limiterai le occhiaie, dal momento che gli eccessi a tavola e la mancanza di sonno interferiscono con la circolazione e aumentano l'edema sottocutaneo tipico delle borse. E pensa ai tuoi piedi: se non vuoi rinunciare al tacco 12 proteggili con i patch di silicone, dai salva-punta ai cuscinetti per il tallone (trovi una vasta scelta su Amazon). Il giorno dopo ti ringrazieranno.

**Il day after.** Per il momento esiste solo ad Amsterdam: è il bar anti-hangover. Ideato proprio per allievare i postumi di una serata sopra le righe, mette a disposizione di chi ha



## VISO: SERVE UNA BOTTA DI ENERGIA



Detossinante e illuminante: Green Tea Detox Face Scrub di **Teaology**, € 30 (su [teaology.skincare.com](http://teaology.skincare.com))



Cetriolo e caffeina per lenire le occhiaie: Maschera bifasica di **Yes To**, € 3,99 (da OVS)



Sguardo stanco? Fallo sparire con un massaggio hi-tech che in più combatte le rughe: Iris di **Foreo**, € 139



Concentrato con acido ialuronico e vitamina C: Skin Awakening C - Serum di **Bjork & Berries**, € 59



Maschera anti gonfiori e occhiaie: Cryo Maris Maschera Notte Drenante di **Soha**, € 45



Minimizza le micro rughe: Anew Platinum Trattamento Levigante Istantaneo per il Contorno Occhi di **Avon**, € 25



Con petali di alghe, acido ialuronico e oligosaccaridi di rosa: Petal Glow Age Infuso di Radiosità di **Diego Dalla Palma**, € 39,50



In due ore le impurità cutanee si riducono: Rapid Rescue Treatment di **Your Good Skin**, € 11,90

Heather Hixon/The Licensing Project

passato una notte esagerata comodi letti, musica rilassante, smoothies detossinanti e (tenetivi forte) persino distributori di ossigeno. Nell'attesa che prenda piede anche qui, dobbiamo accontentarci del fai-da-te.

**Trattamenti urto.** Per prima cosa al risveglio struccati bene (è probabile che tu sia crollata sul letto dimenticandotene), così prepari la pelle. «La prima zona su cui intervenire sono gli occhi, che saranno rossi e gonfi», consiglia la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Un collirio naturale aiuterà a schiarire la sclera (il "bianco dell'occhio"), mentre per occhiaie e borse esistono mascherine fredde da tenere in frigo con effetto decongestionante». In alternativa c'è un rimedio di emergenza: metti due cucchiaini in freezer per mezz'ora e poi applicarli (dalla parte concava) sugli occhi per un impacco calmante casalingo. «È quindi il momento» continua Belmontesi, «di applicare un contorno occhi con principi drenanti come la caffeina, che aiuterà a eliminare le inevitabili borse». Per ridare al viso un colorito accettabile vai di maschera. «Una peel off alla vitamina C darà una sferzata di energia alla pelle. Puoi potenziare l'effetto cocoon con un siero alla vitamina E e una crema all'acido ialuronico che aiuti a ripristinare il giusto livello di idratazione, cancellando secchezza

### COSA DICE LA NUTRIZIONISTA

«Per stare meglio bevi molto» consiglia l'esperta di nutrizione Evelino Flachi. «Acqua ma anche estratti di frutta e verdura che, essendo senza le fibre, non danno un surplus di lavoro all'intestino».



Heather Hixon/The Licensing Project

### TRUCCO: NON ENFATIZZARE GLI OCCHI



Fondotinta con tre pigmenti correttori: 123 Perfect di **Bourjois**, € 19,90 (in omaggio la base Primer Healthy Mix)

Per far sparire le occhiaie: Gentle Cover Concealer di **Physicians Formula**, € 7,90



Neutralizza le discromie: Mineral Wear Talc Free Cushion Corrector di **Physicians Formula**, € 17,90



Illuminante bonne mine oro rosato: Fairy Bomb Shimmer Powder di **Fenty Beauty**, € 25,90

STYLISH

62



e grigiore». E il make up del giorno dopo? Se devi uscire, truccati senza eccedere: no matita e niente eyeliner; solo correttore, BB cream (al posto del fondotinta) e un velo di mascara.

**Terapie piccanti.** Se con il viso è più facile mascherare i disagi di una notte in bianco, per il corpo è più complicato. I più sofferenti saranno sicuramente i piedi. Dedica loro una pausa wellness. Distesa, solleva le gambe appoggiando i piedi a una parete per 10 minuti, poi doccia alternando caldo-freddo e quindi idrata con una crema rinfrescante alla menta. «La terapia migliore per tutto l'organismo sarebbe, approfittando di palestra o spa, infilarsi in una sauna, che permette una eliminazione delle tossine molto veloce. In alternativa va bene anche un bagno caldo» consiglia **Magda Belmontesi**. Un trucco da navigata party girl? Un paio di manciate di sale grosso e un cucchiaino di wasabi in polvere sciolti nell'acqua trasformeranno l'ammollo nella vasca di casa in un bagno che resuscita. Il tocco finale: una crema corpo idratante, energizzante o drenante, meglio se abbinata a un massaggio frizzante, darà una sveglia ulteriore al metabolismo cellulare della pelle.

## CORPO: METTI LA SVEGLIA



Riducente anti cellulite con applicatore multi biglia da massaggio: Defence Body ReduXCELL Booster Snellente Corpo di **BioNike**, € 34,50 (in farmacia)



Con edera e mirtillo, agisce sui gonfiori. Gel-Piedi Rinfrescante Anti-Fatica di **Bellissima**, € 14,95

Microgranuli esfolianti e attivi drenanti: Aqua Svelte Anticellulite Sotto la Doccia di **Orlane**, € 35



Oli essenziali per dare la carica e burri vegetali nutrienti: Burro Soffice di Energia di **Collistar**, € 26

