

DONNA MODERNA

SPECIALE
FILM, SERIE
E DOC
DA GUARDARE
DURANTE
LE FESTE

IL POTERE
DELLA
PREGHIERA
di *Ilaria Gaspari*

FABIO VOLO
«1.50 ANNI?
MA SE SONO
IN CRISI DA
UNA VITA!»

FUORI DAI SOLITI SCHEMI

ANNA VALLE

**A CAPODANNO
TUTTI DA ME**
1 MENU GOURMET
10 DOLCEZZE
IRRESISTIBILI
3 RICETTE VEG

**LA NUOVA
GYM PER
CHI AMA
SCIARE**

IL CIOCCOLATO
ENTRA NEL
BEAUTY CASE

1,50 €

SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - AUT.
n° MIPA / LO - NO / 196 / A.P. / 2020 Periodico ROC - Austria € 4,00, Belgio €
3,70, Canada Cad 10,00, Canton Ticino Chf 4,30, Francia € 3,90, Germania €
5,00, Lussemburgo € 4,00, MC, Côte d'Azur € 4,00, Portogallo (Cont.) € 4,00,
Spagna € 4,00 Svizzera Chf 4,40, Uk Gbp 3,40, Usa \$ 6,10.

GRUPPO **MONDADORI**



9 771120 502279

Sulle labbra, un lipstick
color cioccolato al latte.

Come il Rossetto
Grand Rouge n. 103 di
Yves Rocher (16,95 euro).

SUPER COSMETICI

CIOCCO MANIA

di *Claudia Bortolato* - ha collaborato *Giulia Lenzi*

In creme e maschere viso è un ottimo antietà.
Nelle formule corpo ha un'azione
snellente. Sì, parliamo del cacao. Aggiungine
anche tu un pizzico nel beauty case
e vedrai: il buonumore è assicurato

Il mondo si divide in due categorie di persone: quelle che amano follemente il cioccolato. E quelle che mentono spudoratamente. Se fai parte del primo gruppo, non dobbiamo convincerti: la parola cioccoterapia ti avrà già fatto venire l'acquolina in bocca. Se invece non lo mangi perché non ti piace (sicura di dire la verità?), non c'è ragione per rinunciare ai benefici che il cioccolato può portare alla pelle, all'umore e pure al tuo look. Già, perché in profumeria trovi tanti trattamenti e profumi che lo contengono, per non parlare del make up in tutte le nuance di cacao & Co. Perché sì, e possiamo affermarlo senza timore di smentita, il cioccolato è top e multitasking.

Party Mood di Gerard's (9 euro) è una maschera illuminante idratante a base di cacao e olio di sesamo.



Rich Cream di Avon (5,50 euro, su avon.it) è una crema viso e corpo che nutre e dà luminosità grazie all'estratto di cacao.



Arricchita con burro di karité, Savon Chocolat di Les Savonneries du Soleil (2,50 euro, su lessavonneriesdusoleil.fr) deterge in dolcezza.

La texture fondente di Cioccolato Latte Corpo di Bottega Verde (15,99 euro) rende la pelle morbida e la profuma di dolce.



Ambraliquida di L'Erbolario (19,90 euro) è una crema corpo ricca che unisce burro di pistacchio e cacao.

Principio anti-age per la pelle

Che il cacao risvegli il gusto e stimoli il rilascio di ormoni euforizzanti e rasserenanti, come serotonina e dopamina, è noto. Ma forse non sai che è un vero portento per pelle e silhouette. Dai suoi semi, infatti, deriva un burro perfetto per nutrire l'epidermide. E, ancora, è una fonte di "dopanti" naturali, come i cannabinoidi e la teobromina, un lipolitico (simile alla caffeina) che agisce contro la cellulite. «Ma contiene anche diversi minerali, soprattutto selenio e calcio, utili per il metabolismo cellulare, ed è

ricco di antiossidanti come i polifenoli, che promuovono la formazione di nuovo collagene. Poi c'è la vitamina E, che aiuta a trattenere la perdita d'acqua dalla pelle» spiega Leonardo Celleno, dermatologo e cosmetologo presidente AIDECO. Insomma, i cacao-cosmetici sono degli ottimi anti-età, tanto da venir proposti anche nei trattamenti delle Spa. Il più richiesto è lo scrub corpo alla polvere di cacao che ha effetti illuminanti e detox. Ma ci sono anche i massaggi rilassanti e snellenti, spesso proposti per la coppia (d'altronde, il cioccolato è anche afrodisiaco, no?). Ed è un ingrediente talmente duttile che persino grezzo e al naturale è eccellente per scrub e maschere viso fai-da-te. Prova questa ricetta elasticizzante e levigante per il corpo da fare a casa. Sciogli a bagnomaria 60 grammi di burro chiarificato (lo trovi al supermercato) in 20 ml di olio d'oliva. Togli dal fuoco e aggiungi 3 cucchiaini di cacao in polvere e 1 di latte intero. Amalgama con cura il composto, applicalo generosamente in particolare sulle zone secche, avvolgi in una pellicola trasparente e tieni in posa per un'ora prima di fare la doccia.