SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,00

Viversani e belli

ATTACCHI DI PANICO
Che cosa fare per tenere a bada le crisi

COVID scarica la app
TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE SU IMMUNI E SU COME FUNZIONA

Capelli ricci
SONO TORNATI PIÙ BELLI CHE MAI!

BIMBI E BALBUZIE
Un problema in aumento, ma le mamme non si devono spaventare

5 CIBI AMICI DEL CERVELLO
AVOCADO, MIRTILLI, SALMONE E... SCOPRILI CON LA NOSTRA ESPERTA

10 REGOLE SALVA-SCHIENA
PER UNA POSTURA CORRETTA A CASA E AL LAVORO

Stanchezza
LA FONTE DI ENERGIA TUTTA NATURALE SI CHIAMA **CARNITINA**

la dieta super veloce 3+2
CON IL PROGRAMMA MISTO, CHE ALTERNA GIORNI VEG AD ALTRI IPER PROTEICI, PERDI 3 KG IN 5 GIORNI!

9 771124 240009 00046

PRESSToday (agenzia@newscast.it)

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

in ufficio

Servono energia e protezione per la pelle che va incontro a una giornata fuori casa.

L'arte del risveglio

Lo confermano le ricerche: il 77% delle donne guardandosi allo specchio al mattino si vede affaticata. Colpa delle scarse ore di riposo, di un sonno frammentato o di una condizione di stress, che la notte non basta ad allontanare. Il primo gesto per dare tono e vitalità alla pelle prima di uscire è una **pulizia tonificante**.

* «Si può usare un **detergente a risciacquo**, massaggiandolo sul viso e portandolo via con **acqua prima tiepida poi fredda** e magari lasciarsi tentare dal classico passaggio del cubetto di ghiaccio sul viso, sempre avvolto in un panno morbido, ma solo se la pelle è robusta e non soffre di piccoli capillari dilatati» suggerisce l'estetista.

Per darsi tono

Basta poi un **veloce massaggio tonificante**, perché il viso possa uscire in piena forma. Lo si può fare mentre si applica il **tonico** o, meglio ancora, un'**essenza idratante e rinfrescante**.

* Si comincia facendo piccoli **movimenti circolari** con indice e medio **dal centro del viso verso l'esterno** per drenare i liquidi che ristagnano durante la notte per via della posizione supina. Poi, con le mani piatte **si liscia più volte il volto**, esercitando una pressione piuttosto decisa con il palmo sempre dal centro verso l'esterno e, infine, si stimola la pelle **picchiettando velocemente** tutto l'ovale con i polpastrelli.

OCCHI RIPOSATI

Per uno sguardo disteso, quindi più fresco e giovane serve un prodotto specifico drenante, idratante e protettivo da picchiettare sul contorno, sopra e sotto, in senso circolare. Mattina e sera, se si sta a casa o se si esce, questo cosmetico non può mancare, anche come antiocchiaie e antiborse.

Doppia protezione

Per strada ci sono **smog e raggi solari**, in ufficio **aria viziata e luce blu** di neon e computer.

* «La pelle è sotto pressione e chiede una barriera difensiva rinforzata con l'applicazione, prima di uscire, di creme che scelgono **ingredienti protettivi, filtri solari, sostanze scudo**, come lo zinco, potenti antiossidanti naturali, particolari estratti, come quello di moringa, capaci di assorbire tossine e purificare» spiega il professor Leonardo Celleno, dermatologo a Roma, presidente Aideco, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia.

Servizio di Alberta Mascherpa.

Moringcè Fluido Viso Multiattivo
Specchiasol
La moringa biologica, antiossidante, protegge dai raggi Uv e dallo smog, lenisce e rivitalizza, l'aloe idrata e ammorbidisce (erboristeria e farmacia, 50 ml, € 28).

All About Clean Foaming Facial Soap
Clinique
In una confezione riciclabile e sostenibile regala una detersione profonda, ma delicata (profumeria, clinigueitaly.it, 150 ml, € 27).

[aloevera]² Contorno Occhi e Labbra
Zuccari
Acido ialuronico, collagene e coenzima Q10, antifatica e antistress, più pigmenti soft focus, illuminanti (erboristeria e farmacia, 18 ml, € 20).

Siero Risveglio Tonificante
Klorane
Fiordaliso bio idratante e stella alpina bio antiossidante per risvegliare la pelle lasciandola liscia e protetta (farmacia, 50 ml, € 28,90).

Mineral Face Shield
Repèchage
Uno scudo protettivo urbano, con ossido di zinco a effetto barriera e alga laminaria, un potente antiossidante (centri estetici, repechage.it, 60 ml, € 62).

Defence Hydractive Urban Protection Spf 30
BioNike
Protezione idratante e detossinante, con filtri solari e speciali sostanze vegetali, che arginano radiazioni, smog e luce blu (farmacia, 40 ml, € 27,50).

Attivi Puri Crema Vitamina C + Acido Ferulico
Collistar
Per una pelle radiosa e vitale, agisce come un potente scudo anti-radicali liberi, mentre attiva la massima protezione sul viso (profumeria, collistar.it, 50 ml, € 44).

PRESSToday (agenzia@newscast.it)
Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.