

Bio magazine

N.84 MENSILE - NOVEMBRE 2021 - €3,90

ATTUALITÀ

LA PAROLA ALLE EMOZIONI

- QUANTO CONTA L'ETÀ IN AMORE?
- UN WEEKEND "LENTO"
- PROBLEMI DI SESSO: NON PIÙ UN TABÙ
- TEST: COME AFFRONTI GLI IMPREVISTI?
- SIBLINGS: FRATELLI DIVERSI

FITNESS

METABOLISMO AL MASSIMO

I CONSIGLI DELLA
**PERSONAL
TRAINER**
PER OTTIMIZZARE
GLI ALLENAMENTI

BENESSERE

CIBI FERMENTATI

COSA SONO,
COME SI PREPARANO
E PERCHÉ FANNO COSÌ BENE



beauty
**LA QUALITÀ
PRIMA DI TUTTO**
COSMETICI: LE REGOLE
BASE PER UN ACQUISTO
CONSAPEVOLE

AMICI A 4 ZAMPE
PATENTINO PER
I PROPRIETARI

FOCUS ON
LE MIGLIORI
FONTI DI IODIO

MODA
UN OUTFIT
A TUTTO JEANS!

STARE MEGLIO
I TRATTAMENTI
PRE-INVERNO



LUNASIA EDIZIONI

Prima immersione 30/10/2021

Pagine italiane S.p.A. - Spedite in abbonamento postale - D.L. 35/2003 (conv. in L. 59/2003) art. 1, comma 1, CRM/21/2018

I TRATTAMENTI CHE PREPARANO ALL'INVERNO

IN QUESTO MOMENTO DELL'ANNO È IMPORTANTE PREDISPORRE LA PELLE ALL'ARRIVO DELLA STAGIONE PIÙ FREDDA. ECCO LE COCCOLE CHE POSSIAMO CONCEDERCI PER RENDERE IL PASSAGGIO MENO TRAUMATICO, NON SOLO PER IL CORPO MA ANCHE PER IL BENESSERE PSICOFISICO

✦ Lidia Pregnotato

Durante l'inverno la nostra epidermide, soprattutto quella delicata del viso, viene esposta alle intemperie portando a secchezza, perdita di elasticità e, se predisposte, a irritazioni cutanee. Proprio per questo essa ha bisogno di cure supplementari per essere pronta ad affrontare il rigido clima dei prossimi mesi e arrivare tonica alla primavera.

COSA FARE IN CONCRETO

Già in autunno è importante cambiare prodotti e abitudini, che devono essere adattati al calo progressivo delle temperature. Dal punto di vista dei cosmetici, che abitualmente usiamo per la skincare, dobbiamo iniziare a prediligere le formule cremose e idratanti, che rispettano anche le pelli più sensibili. L'esfoliazione, poi, rimane importantissima, da praticare in modo non aggressivo e da abbinare a maschere in base al proprio tipo di pelle. Infine, mai dimenticare l'idratazione, eventualmente da diversificare a seconda della pelle (magari usando texture più leggere per il giorno e più nutrienti la notte).

Oltre a ciò, da fare a casa quotidianamente, esistono anche trattamenti Spa che possiamo concederci per rendere il passaggio all'inverno più dolce non solo dal punto di vista fisico... perché anche l'umore può risentire del cambio stagionale. Trattamenti che sono vere e proprie coccole per la mente, ma anche una sferzata di energia per il corpo e, al contempo, preparano al meglio la pelle ad affrontare i mesi freddi.



TERME DI COMANO SKINCARE



La bellezza degli etruschi

Nel passato del Castello di Casole, ora Hotel Belmond, il popolo etrusco è stato protagonista e lo è tuttora, sia perché un tempo viveva qui sia perché durante alcuni scavi sono stati rinvenuti loro manufatti, alcuni dei quali visibili anche alla stessa Spa. Gli Etruschi erano amanti del benessere e della cura della persona: nel IX-I secolo a.C. le terme erano infatti sia un luogo di connessione con lo spirito che un luogo di incontro. Per la donna, autonoma, indipendente e amante del benessere, la cura della persona era una vera priorità. Essa creava unguenti profumati a base di petali di rosa, un fiore considerato molto prezioso, erbe aromatiche, mirra, olio d'oliva, aloe vera, rosmarino e vinaccioli. "Etruscan Beauty Lift Facial" è il rituale che viene proposto oggi e che si ispira proprio a questo glorioso passato. È fatto usando l'olio d'oliva con rosmarino prodotto internamente, rose del roseto del Castello, che conta 4.000 esemplari, e semi d'uva, secondo i metodi antichi, per una pelle splendida che sfida il tempo (www.belmond.com).

Un detox dolce come il miele

Le proprietà curative e cosmetiche del miele erano ben note già nell'antichità. Si racconta, ad esempio, che Poppea ne facesse largo uso come crema di bellezza, ma anche le gran dame dei secoli più recenti ne hanno apprezzato i benefici, sia sulla pelle che per rendere morbidi e setosi i capelli. Non è un caso che il miele sia chiamato "nettare degli dei" oppure "oro giallo", quasi a voler ribadire il carattere prezioso della sua composizione. La sua efficacia nel contrastare la pelle secca e proteggere dallo smog e dai danni del freddo è infatti comprovata e davvero stupefacente. Al Romantik Hotel Stafler di Vipiteno (BZ) potrete concedervi "Detox Honey", un trattamento rigenerante e fortemente nutritivo. La speciale tecnica di massaggio che fa penetrare il miele in profondità, nel tessuto connettivo, scioglie le aderenze e aiuta a rimuovere le scorie, favorendo la depurazione del corpo. Il successivo massaggio completo, eseguito con olio al miele arricchito con propoli, intensifica l'effetto disintossicante attraverso la cute proteggendola con particolare delicatezza (www.romantikhotels.com).



ROMANTIK HOTEL STAFLE

Trattamento viso Bio - Rivitalizzante Lifting

L'efficacia dei pacchetti viso e corpo eseguiti presso le Terme di Comano, in provincia di Trento, è garantita dall'impiego dei prodotti della linea cosmetica "Terme di Comano Skincare", a base di Acqua Termale con proprietà lenitive, idratanti e ristrutturanti. In particolare, il "Trattamento viso Bio - Rivitalizzante Lifting" è un rituale multi-correttivo con cellule staminali vegetali e collagene puro per delineare i profili di viso e collo e favorire un'idratazione continua. L'efficacia dei prodotti della linea skincare si fonde con preziose tecniche e manualità delicate e piacevoli, ma al contempo profonde e intense, volte a sciogliere e allentare le tensioni, distendere i tratti del volto e donare compattezza, morbidezza e luminosità (www.termecomano.it).