

beauty

Breaking news! Nell'estate 2022 i chili in più non sono un problema. E **le vacanze diventano l'occasione per volersi bene**. Dunque goditi il mare, recupera energia, tonificati. Come? Con una beauty routine dolce. E con i nuovi cosmetici. Che sono tutti una coccola

a cura di **Alberta Pianon** - testi di **Laura D'Orsi**

# il corpo LIBERO

**FARE PACE** con il proprio corpo.

Ecco la filosofia che, giustamente di questi tempi, viene sdoganata. Non importa se in spiaggia si mettono a nudo, cellulite, rotondità e qualche chilo di troppo. Quello che conta è accettarsi e stare bene nella propria pelle. «Si parla molto di body positivity, ma io preferisco riferirmi alla body neutrality» dice Michela Francia, psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. «Perché, sottolineando la "positività" si dà ancora troppa attenzione al corpo. Invece, dovrebbe prevalere il concetto che il valore di una persona non è legato all'estetica. Come? Imparando, innanzitutto, a essere meno giudicanti e severi con se stessi». E le vacanze, ovunque si vada, possono essere l'occasione migliore per riconciliarsi con le nostre forme e fare il pieno di benessere fisico e mentale. Non ti resta che voltare pagina per scoprire la beauty routine per sentirti bene.

PH. HEATHER HAZZAN/TLP

174644

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



L'olio di canapa,  
ricco di Omega  
3 e 6 che nutrono  
l'epidermide  
dopo il sole, è  
l'ingrediente  
principale  
della Crema  
Corpo Canapa di  
**Naturaverde**  
(5,99 euro).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

174644

beauty

# LA GYM SI FA *slow*

NIENTE STRESS. L'ATTIVITÀ FISICA CHE FA BENE NON RICHIEDE PRESTAZIONI DA PRIMATO. E LE CREME CHE FUNZIONANO HANNO TEXTURE PIACEVOLI

## Punta sul FITNESS EMOZIONALE

Accettarsi così come si è non vuol dire rinunciare a stare in forma. «Significa dedicarsi all'attività fisica perché fa stare bene, non perché si deve dimagrire o si deve rientrare in un cliché a tutti i costi. Se poi questo avviene come naturale conseguenza, ben venga, ma non facciamone una priorità» commenta la psicologa Francia. Se sei in spiaggia, per esempio, la camminata, la corsa sul bagnasciuga, la nuotata, la partita di beach volley o lo yoga in riva al mare dovrebbero essere innanzitutto un piacere. Niente prestazioni, calcoli di calorie o contattometri sempre in modalità attiva. «Il mio consiglio è concentrarsi sulla gratitudine. Prendere consapevolezza non di come è il corpo, ma di quello che ci consente di fare: proviamo ad ascoltare il cuore che pulsa, a percepire l'aria che entra nei polmoni, a far caso al lavoro dei muscoli» suggerisce Michela Francia. «E alla fine di ogni attività, ringraziamolo per tutto quello che ci permette di fare. E perché ci consente un'esperienza a contatto con la natura». Ricordati di concludere ogni momento dedicato all'attività fisica con lo stretching: anche in questo caso non concentrarti sull'esecuzione perfetta dell'esercizio, ma poni la tua attenzione sulla respirazione e sull'allungamento dei muscoli. Inspira ed espira lentamente e profondamente, senza forzare i movimenti, e percepisci il senso di relax che si sviluppa ogni volta che butti fuori tutta l'aria.

## Scegli COSMETICI WELLBEING

Anche i prodotti beauty possono svolgere un ruolo prezioso per farci sentire bene. Da tempo si parla di neurocosmesi, ossia di cosmetici capaci di influenzare positivamente lo stato d'animo. E ora ci sono le conferme sulla loro efficacia. «C'è una stretta correlazione tra le terminazioni nervose cutanee e il nostro cervello» chiarisce Cinzia Ventrice, cosmetologa. Uno studio recente, pubblicato sulla rivista *Cosmetics*, ha individuato gli ingredienti che, attivando le endorfine (gli ormoni del benessere), hanno un effetto positivo sull'umore. Tra questi principi ci sono

Gambe leggere con Cool Legs Cryo Réponse Body Gel Drenante di **Matis** (40 euro, in istituto), a base di estratto di alga rossa e mentolo.

Il Gel Osmotico Dermodrenante Defence Body di **Bionike** (36,50 euro, in farmacia), grazie all'elevato contenuto di sali minerali, favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

Ginseng ed estratto di clorella per la Crema Idratante Nutriente Corpo di **Olos** (39 euro, in istituto), che leviga la pelle.

Musclease Active Body Oil di **Elemis** (54 euro, in istituto) ricarica e rilassa i muscoli dopo lo sport. Nel mix, pino marittimo, olivello spinoso e olio essenziale di rosmarino.

Advanced Body Creator Super Slimming Reduce di **Shiseido** (80 euro), con caffeina e biancospino, ha un'azione snellente. E la sua fragranza speziata agrumata risveglia il metabolismo.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PH. HEATHER HAZZAN/TUP

174644

Per idratare corpo e capelli quando sei in vacanza, serve una texture oil-non-oil come quella di Olio di Bellezza di Tesori di Provenza (13,90 euro), con olio di oliva bio.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

174644



Anche d'estate  
la pelle va  
esfoliata. Scrub  
Salino Corpo  
Rimodellante di  
**Equilibra** (9,99  
euro), con sali  
marini e oli naturali,  
è perfetto.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

174644

# I BENEFICI DEL *mare*

beauty

i peptidi e gli estratti di diverse piante, come l'agnocasto, la rodiola, la peonia, la rosa, la tephrosia. Anche gli oli essenziali sono in grado di stimolare, attraverso i recettori olfattivi, le aree del cervello legate al benessere. «Importanti sono la formula e la costanza con cui si applica un cosmetico, che sia un antiage per il viso o una crema anticellulite. Ma suggerisco sempre anche di fare attenzione alla texture, che deve regalare una sensazione di piacevole morbidezza: niente stimola le endorfine più di un massaggio a fior di pelle». Dunque, mattina e sera, quando applichi i prodotti, crea un piccolo rituale facendo in modo che non diventi un gesto automatico. E, se puoi, scegli gli orari che ti suggerisce la cronobiologia, basandoti cioè sui ritmi circadiani dell'organismo. Per esempio, se applichi un prodotto snellente o anticellulite, avrai la massima resa fra le 8 e le 10, quando il metabolismo è più attivo. Per idratare e rigenerare la pelle, invece, il momento giusto è dopo le 23, quando si mettono in azione i meccanismi di riparazione cutanea.

## Sfrutta LA TALASSOTERAPIA

Camminare con le gambe nell'acqua sicuramente migliora la circolazione e combatte la ritenzione idrica. Ma la talassoterapia "passiva" è altrettanto utile. «Basta restare ferme in piedi con l'acqua che arriva ai fianchi: le onde, come mille dita, massaggiano le gambe. E i muscoli stabilizzatori lavorano in continuazione per mantenere l'equilibrio. Se poi il mare è un po' mosso, l'effetto è amplificato» spiega Fausto Bonsignori, medico idrologo. Meglio ancora se sfrutti le ore del mattino: l'aria è più ricca di ossigeno, sali minerali e ioni sottratti all'acqua dal vento. Un aerosol che fa bene ai polmoni ma anche alla pelle e la stimola a rinnovarsi. È sufficiente respirare profondamente per garantirsi tutti i benefici. Un altro elemento fondamentale sono le alghe. «Oltre a vitamine e proteine, contengono una quantità di oligoelementi in concentrazione più alta rispetto all'acqua marina: sarebbe un peccato non sfruttarne le proprietà mentre si è al mare». Puoi raccoglierte e usarle per un impacco drenante e anticellulite, ma fallo di sera, quando il sole è all'orizzonte, perché alcune possono essere fotosensibilizzanti.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

USA IL MOVIMENTO DELLE ONDE COME MASSAGGIO NATURALE, APPLICA COSMETICI A BASE DI SALE MARINO E ALGHE: LA SENSAZIONE È RILASSANTE, IL RISULTATO IMMEDIATO



Breathe Body Mist  
Acqua per il Corpo  
2 in 1 di **Tealogy**  
(15 euro), con i suoi  
ingredienti di origine  
naturale, rinfresca.

Doccia Crema  
Thalasso Therapy di  
**Tesori d'Oriente**  
(2,15 euro) contiene  
acqua delle Fiji  
e alghe marine.

Con acqua termale,  
caffèina e sale  
marino, Aqua+Tech  
Crema Corpo Salina  
No Cell di **Terme  
di Comano**  
(42 euro, su shop.  
termecomano.it)  
attenua la buccia  
d'arancia.

Softening Body Scrub The  
Ritual of Karma  
di **Rituals** (15,50 euro) rende  
la pelle ultra liscia con  
sale naturale e oli nutrienti.

Seathalasso Doccia  
Schiuma Home Spa  
di **Douglas** (9,99 euro)  
racchiude olio  
essenziale di bergamotto  
che rinfresca  
e vivifica la pelle.

DONNA MODERNA 81

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

174644