

VANITY FAIR

IN REGALO

VANITY FAIR
DESIGN

**SPECIALE
BELLEZZA**

Corpo sano,
mente consapevole:
*le strategie per una
stagione luminosa*

Lila Grace
Moss Hack,
20 anni, figlia
di Kate Moss
e Jefferson Hack,
ha debuttato
come modella
nel 2020.

Lila Moss

HA IL FASCINO *della* MAMMA, LA MITICA KATE.
È TIMIDA *ma ha portato* IN PASSERELLA il DIABETE.
CHI È e cosa pensa LA NUOVA MUSA *della* MODA

FOTO LUIGI & IANGO

ISSN 1723-6673

30017



7 71723 667009

Voglia di leggerezza

Nella versione *plogging*, la corsa fa bene anche all'ambiente. E dopo, via libera a trattamenti defaticanti e sensoriali

di ROSSELLA FIORE

«**I**l *plogging* è una disciplina eco-sportiva che combina corsa e cura ambientale attraverso la raccolta dei rifiuti lungo il cammino, e deriva dal verbo svedese *att plocka upp* – raccogliere – e da quello inglese *jogging*. L'idea alla base è quella di diffondere la cura e il rispetto del Pianeta contro l'assuefazione allo sporco e all'incuria e di promuovere uno stile di vita sano attraverso il movimento. Attualmente il *plogging* viene praticato da oltre 20 mila gruppi organizzati in almeno 40 Paesi in tutto il mondo, non contando chi lo pratica senza iscriversi a manifestazioni come quella da me ideata, la *Keep Clean and Run*, che fa parte delle attività ambientaliste riconosciute dallo United Nations Environment Programme. La nona edizione partirà il 29 aprile dalla Malga Ciapela, sulla Marmolada, e si svilupperà in sette tappe, per concludersi il 5 maggio a Gandino (Bg). È possibile affiancarmi durante il percorso oppure seguire i tracciati Gps che i corridori percorreranno scaricandoli dal sito keepcleanandrun.com».



ROBERTO CAVALLO
Eco-runner, agronomo, divulgatore ambientale e saggista italiano, ideatore della *Keep Clean and Run*.



A PASSI FERMI

1. Gel rinfrescante e drenante post allenamento: *Workout Selene Genisella* per **Diego Dalla Palma** (€ 29,50). **2.** Rassodano e riducono l'effetto a buccia d'arancia: *Bende Rassodanti Liftanti* di **Collistar** (€ 44). **3.** Con tè verde matcha: *Doccia Crema Aromatica* di **Tesori d'Oriente** (€ 2,15). **4.** Bromelina, rusco, ippocastano, supporta il microcircolo venoso: *Integratore Leg Renew* di **Miamo** (€ 45). **5.** Con mentolo e sale dona sollievo alle gambe: *Mar Morto Crio Spray Gambe Leggere* di **Bottega Verde** (€ 28).

6. Ricca di estratto di aneto: *Sikelia Gel Crema Corpo Tonificante* di **Vagheggi** (€ 49). **7.** Aroma rilassante, per *Shower Oil Ritual of Ayurveda* di **Rituals** (€ 9,90). **8.** Immediata leggerezza grazie agli attivi botanici di mirtillo e menta: *Emulsione Defaticante Gambe* di **Marc Mességué** (€ 49). **9.** Agisce sugli inestetismi della cellulite e drena i liquidi in eccesso: *Crema Corpo Salina No Cell Aqua+Tech* di **Terme di Comano** (€ 42). **10.** Bende ad azione drenante e riducente, grazie a forskolina ed escina: *Meso Shape* di **Rvb Lab** (€ 22,90).