

SEMPRE PIÙ PELLE

Preparare il corpo

PULIRE

Fare 2/3 scrub alla settimana sotto la doccia, per tre settimane prima di prendere il sole. **PERCHÉ:** se la pelle è libera da cellule morte, l'abbronzatura penetra più in profondità, durerà più a lungo e risulterà più omogenea.

SHISEIDO. Gommage Douceur pour le Corps (40 euro, 200 ml; shiseido-italy.com).

SHISEIDO
Refining
Body Exfoliator
Gommage Douceur
Pour Le Corps



Fare trattamenti ai fanghi e con acqua sulfurea. **PERCHÉ:** il fango purifica e tonifica la pelle accelerando la sua rigenerazione.

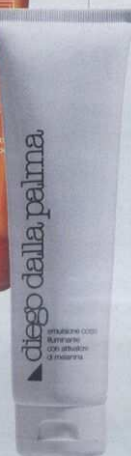
SISLEY. Exfoliant Moussant Energisant (78 euro, 150 ml; sisley-cosmetics.com).

Fare la ceretta 15 giorni prima di prendere il sole. **PERCHÉ:** l'epilazione può irritare la pelle. La cute deve ritrovare il proprio equilibrio prima di essere sottoposta allo stress del sole.

POTENZIARE

Fare attività fisica. **PERCHÉ:** la pelle elastica riceve meglio il sole e l'abbronzatura risulterà più omogenea.

INCAROSE. Maxi Bronze (20 euro, 125 ml; incarose.it).



Mangiare molta verdura. **PERCHÉ:** preferire la verdura rossa e arancione perché contiene il betacarotene (antiossidante) e quelle a foglia verde perché contengono luteina.

DIEGO DALLA PALMA. Emulsion (24 euro, 150 ml; diego-dallapalma.com).

IDRATARE

Idratare il corpo dopo la doccia o il bagno. Alla mattina, scegliere un latte corpo perché è più leggero della crema e lascia respirare la pelle. Alla sera, preferire una crema ricca che rigeneri i tessuti.

PERCHÉ: il calcare presente nell'acqua e i bagnoschiuma inaridiscono la pelle.

LANCASTER. Aquamilk Absolute Moisture & Protection (31 euro, 200 ml; lancaster-beauty.it).



Usare saponi neutri o di Marsiglia perché, essendo naturale e vegetale, non ha controindicazioni.

PERCHÉ: questo suggerimento vale, soprattutto, per le zone come il décolleté, dove la pelle è più sottile e perde più velocemente idratazione. In queste aree, inoltre, si può usare la crema idratante da viso.

ELIZABETH ARDEN. Visible Difference (47 euro, 300 ml; elizabetharden.it).

RIEQUILIBRARE

Scegliere prodotti che creino una pellicola protettiva sulla pelle.

PERCHÉ: previene la perdita di idratazione facendo sì che la pelle non arrivi mai a un livello di disidratazione eccessiva.

LA PRAIRIE. Cellular Energizing Body Lotion (54 euro, 150 ml; laprairie.com).



Scegliere creme a base di creatina. **PERCHÉ:** rivitalizza il metabolismo energetico cellulare aumentando l'elasticità della pelle.

RILASTIL. Intensive Rigenerante Body (36 euro, 200 ml; ganassini.it).

Assumere integratori alimentari contenenti vitamina E (non sostituiscono le vitamine delle verdure). **PERCHÉ:** gli integratori sono consigliati a chi ha la pelle chiara e predisposta a eritemi.

BIOS LINE. Beta Sun Bronze (17 euro, 60 capsule; biosline.com). **INNÉOV. Solaire intensif** (23 euro, 30 confetti; inneov.iybiosline.com).

Dedicarsi all'aromacologia. **PERCHÉ:** le essenze olfattive naturali aiutano il corpo a rilassarsi ed entrare in contatto con se stesso. Queste sono le condizioni ideali perché si attivi il rinnovamento cellulare.

SANOFLORE. Crema al Miele Nutritiva (16 euro, 200 ml; sanoflore.it).