

27 NOVEMBRE 2018 - N. 50

La tua abitudine al benessere

Starbene

**BASTA
FARMACI
L'INSONNIA
SI GUARISCE
A TAVOLA**

**FECONDAZIONE
ASSISTITA
PERCHÉ
È ANCORA
UN TABÙ?**


**Dossier
COME
STIMOLARE
IL CORPO
A CURARSI
DA SOLO**

**24
COCCOLE
BEAUTY
DA REGALARTI
PRIMA
DI NATALE**

Festati per voi
LUCIDANTI PER CAPELLI
PANNI ELETTROSTATICI
PER PAVIMENTI

**GLUTEI
ADDOMINALI
GAMBE**
TI BASTANO
6 ESERCIZI PER
AVERLI AL TOP

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



Settimanale - novembre - anno XLII - n.50 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,50 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - UK, £4,90 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'Azur €4,40



5 Scegli una crema da giorno in versione invernale: «Cercala con oli e burri vegetali: apportano lipidi dermoaffini che nutrono e danno subito comfort», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. È importante, poi, trattenere l'acqua creando anche un film protettivo: «La tecnologia ti aiuta con i biopolimeri di idrocolloidi di piante o alghe».

► **Blue Therapy Cream in Oil di Biotherm, con estratto di alghe, 71 €, 50 ml, in profumeria.**



6 Inizi a sentire un po' di agitazione "pre-feste"? La sera rilassati con una tisana (per esempio **My Gold Elixir di Goovi**, a base di camomilla e baobab oppure la **Tisane de Noël di Dammann**, dalle note di pan di spezie). Se dormi bene il tuo incarnato sarà più luminoso. «Durante il riposo, il cortisolo, l'ormone dello stress, scende ai minimi livelli, mentre quello della crescita risale al massimo. Insomma, un buon sonno non può che favorire il rinnovamento cellulare e migliorare la qualità della pelle», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. Un consiglio in più? Spruzza un po' di essenza di lavanda sul cuscino: ti aiuterà a scivolare falcemente tra le braccia di Morfeo.

7 La tua pelle ancora non ti soddisfa? Ricorri a un trattamento in istituto o dal dermatologo. Per esempio scegli un protocollo liftante se desideri più tono: 75 minuti di massaggio manuale del viso con una crema a base di peptidi anti-età (**Trattamento Lifting Absolue Jeunesse di Maria Galland**, 95 €). Se il tuo problema è l'acne prova la terapia biofotonica non invasiva di **Kleresca**. «L'apparecchio agisce sui molteplici meccanismi alla base dell'acne per contrastare i danni, i processi infiammatori e le papulo-pustole con solo 9 minuti a seduta, zero tempi di recupero e risultati rapidi», spiega la dottoressa Maria Rosa Gaviglio, dermatologa (6 sedute 1.200€, da Doctor Charme).

8 Arriva all'appuntamento sotto l'albero con le chiome in ordine: ogni 2 settimane, usa una maschera ad hoc: «Il balsamo si limita a districare, mentre la maschera apporta al capello anche idratazione e nutrimento. Gli oli pregiati (macadamia, argan, pracaxi) aiutano a lucidare e ricompattare la fibra, panenolo e crusca di quinoa fortificano», spiega Mirko Tagliaferri, hair stylist.

► **Maschera Nutri Protein Dercos Nutrients di Vichy, con olio di pracaxi, 16,90 €, 200 ml, in farmacia.**



9 Aggiudi alla beauty routine un nutraceutico: «L'apporto corretto di micronutrienti, antiossidanti, oligoelementi, vitamine, acidi grassi essenziali e altro permette alla pelle di mantenere a lungo elasticità, morbidezza ed elasticità», dice il professor Nicola Sorrentino, dietologo e idrologo. Per avere risultati che durino anche oltre le feste la costanza è d'obbligo.

► **Swisse Bellezza della pelle, da una a 3 compresse al giorno, 39,90 €, 30 cps, in farmacia.**



10 In previsione degli stravizi che le feste comportano, attiva il metabolismo: bastano 30 minuti al giorno di camminata veloce. Se non hai sotto casa un parco o non hai tanto tempo, non demordere: ti basta andare al lavoro a piedi anziché usare l'auto o i mezzi pubblici (oppure, se abiti lontano, scendere dall'autobus qualche fermata prima dell'arrivo a destinazione). Approfitta di tutte le opportunità che hai per muoverti, sali le scale a piedi, prendi la bici, cerca di non impigrirti e il tuo metabolismo resterà "operativo". Ogni sera, dopo la doccia, non dimenticare di applicare la crema corpo: il massaggio ha anche funzione defaticante e avrai con poco sforzo la pelle più elastica.