

CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

# Donna

## moderna

DONNA  
MODERNA  
+  
ROSSETTO  
€ 2,20

AL SOLE  
PROVE TECNICHE  
DI ABBRONZATURA

COMING OUT  
IL PRIMO PASSO

MATERNITÀ  
SURROGATA  
SCELTA O ABUSO?

SESSISMO DA UFFICIO  
ERA SOLO  
UNA BATTUTA...

*Gioielli  
mix&match*  
GIOCHIAMO  
ALLE DIVE

Isabella Ragonese

# il mio posto nel mondo

La conquista di sé  
raccontata attraverso

**Letizia Battaglia.**

Fotografa di  
donne e di mafia

Periodici S.r.l.

19 MAGGIO 2022 - ANNO XXXV - N° 22

SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in  
Abbonamento Postale - AUT n° MIPA / LO - NO / 196 /  
A.P. / 2020 Periodico R.O.C. - Austria € 4,90, Belgio € 3,70,  
Canada Cad 10,00, Cantor Ticino CHF 4,80, Francia € 3,90,  
Germania € 5,00, Lussemburgo € 4,00, MC, Côte d'Azur  
€ 4,00, Portogallo (Cont.) € 4,00, Spagna € 4,00 Svizzera  
CHF 4,40, Uk Gbp 3,40, Usa \$ 6,90.

22222 >



9771120502064

*sei pronta per il*

# SOLE?

È LA DOMANDA CHE ABBIAMO RIVOLTO A **5 SUPER ESPERTE**.

ORA, GRAZIE AI LORO SEGRETI, DISPONIAMO DI UNA PERFETTA **BEAUTY ROUTINE DA VACANZA**. OBIETTIVO: ABBRONZATURA INTENSA. DORATA. E SENZA **RISCHI**

di **Alberta Pianon** e **Claudia Bortolato** - ha collaborato **Giulia Lenzi**

**ESTATE.** La cerchiamo tutto l'anno, come canta Paolo Conte in *Azzurro...* Per andare in vacanza. Perché la bella stagione diventa sinonimo di libertà, di pelle a vista. E per l'abbronzatura: un bel colorito ambrato ci fa sentire subito a nostro agio, più belle. Ma per conquistare una tintarella invidiabile (cioè sana, uniforme e luminosa) bisogna gestire un planning abbronzante attento, giocando anche d'anticipo con una beauty routine mirata. Così abbiamo chiesto a 5 nostre esperte le strategie vincenti, frutto di esperienza personale e bagaglio professionale, per ottenere un'abbronzatura perfetta. Gira pagina e prendi esempio. (Spoiler: tutte usano fattori protettivi molto alti e fanno il pieno di cocktail vitaminici!).

**Filtri ad ampio spettro che proteggono la pelle, formule clean che non inquinano: i nuovi solari sono sempre più sicuri**

la dermatologa  
**«Fotoprotezione non stop e integratori»**

La parola d'ordine della dermatologa Mariuccia Bucci è: niente di improvvisato. «Pianifico un planning serrato fin dagli inizi di primavera» racconta. «Nei weekend, prendo il sole per 10-15 minuti al giorno con filtri molto alti. In città applico creme con attivatori della melanina, "cariche" di antiossidanti: tra i miei preferiti, le vitamine C ed E e il glutatone. Poi, visto che la conoscenza della nutridermatologia conferma l'importanza degli integratori, ne prendo due per prevenire l'eritema e le macchie e intensificare la tintarella: uno a base di carotenoidi e attivatori della melanina (come astaxantina, licopene, luteina, L-tirosina e rame). L'altro con un estratto di felce che protegge il DNA cellulare». Nella sua borsa da spiaggia sempre e solo protezioni alte. «Non scendo mai sotto un filtro Spf 50, e preferisco le formule dry touch: non ungono, resistono all'acqua e al sudore e proteggono più a lungo. E poi non bruciano gli occhi e controllano l'effetto lucido, un "tormentone" per la mia pelle mista». E di sera? «Dopo i 40 anni, il doposole non basta: prima ci vuole un siero anti-età. Il mio è a base di acido ialuronico a diversi pesi molecolari e vitamine, così idrata a fondo e corregge le rughe con l'effetto filler».

**NEL SUO BEAUTY CASE**

La dermatologa Bucci è fan dell'acqua termale spray, che usa per frequenti pause rinfrescanti, in spiaggia e in città. «In viaggio ho sempre un siero concentrato, che uso mattina e sera, una gel cream "effetto sorbetto", una crema SOS per le scottature e uno stick labbra a protezione altissima».

la make up artist  
**«Poco sole diretto, tanta vitamina C»**

«Sono un fototipo chiaro, fatico ad abbronzarmi e ho la pelle delicata» spiega Barbara Del Sarto, make up artist di tante celeb. «La mia routine solare è basata sull'essenzialità e su poche, ma ferree regole. Per tutta l'estate scelgo formule minimali, con texture ultra-light e Spf 50+, anche in città. Soprattutto quando inizia a far molto caldo, non amo i layering di prodotti: troppi strati mi fanno sudare. Per prevenire rughe e macchie scure (che fortunatamente non ho) uso semplicemente un siero antiossidante alla vitamina C. E al mare? «In spiaggia, oltre a stendere filtri molto alti durante tutta la vacanza, sto pochissimo al sole diretto e sempre al riparo di cappello e occhiali». Ma non basta la protezione "da fuori". «In passato assumevo integratori di betacarotene. Poi la gravidanza mi fa fatto fare scelte salutiste e ho scoperto che ottengo la stessa carnagione luminosa con gli smoothie vegetali, che prendo a colazione, variandoli in base alla stagione. Così, d'estate l'ingrediente principale diventa la carota, insieme a un pizzico di zenzero e a tanta frutta di stagione. Con un occhio di riguardo per quella di colore arancio, come melone, albicocche e pesche».

**NEL SUO BEAUTY CASE**

Oltre al siero con la vitamina C e a un olio di argan puro (ottimo per nutrire e idratare viso, corpo e capelli), anche nella borsa da spiaggia di Barbara Del Sarto c'è sempre l'acqua termale spray. «Trovo sia imbattibile per mantenere la pelle elastica, fresca e idratata».



1. La formula di Bronzage Latte Solare Anti-Ètà Corpo Spf 30 di **Élève** (49 euro, in farmacia) unisce filtri di ultima generazione e antiossidanti.
2. Spray Solare Spf 30 di **Dermolab** (17,50 euro) è arricchito con acido ialuronico idratante.
3. Con un complesso antiossidante a base di vitamine, flavonoidi e ginkgo biloba, Latte Solare Spf 50+ di **Euphidra** (24,90 euro, in farmacia) è la protezione ideale per le pelli sensibili.
4. Se sei un tipo mediterraneo che si abbronzina in fretta, c'è Carotene Bronze Spf 6 di **Nivea** (9,39 euro).
5. Crema Solare Spf 30 di **Equilibra** (13,90 euro) protegge e idrata grazie a un mix di aloe vera, vitamine C ed E, argan e karitè, è invisibile sulla pelle e resiste all'acqua.
6. Con oli di fico, oliva, dattero e fattore Spf 50, Spray Solare Velo D'Estate di **L'Erborario** (19,50 euro) nutre viso e corpo.