

LE

N. 28 SETTIMANALE 16.07.2024
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE**
ADOTTATA,
HO RITROVATO
LA MIA MADRE
BIOLOGICA

VIAGGI
DA NAPOLI
ALLE CANARIE:
DORMIRE
IN UN FARO

Aspettando le Olimpiadi

LO SPORT TIFA FELICE

* I CONSIGLI DELLA MENTAL COACH DI MARCELL JACOBS

* BELLEZZA: I TRATTAMENTI CHE TONIFICANO

* I PROTAGONISTI AZZURRI DEI GIOCHI DI PARIGI

TAYLOR SWIFT

L'AMORE PASSA
LE AMICHE
RESTANO

190 ANNI
DI ARMANI
NOI, LE DONNE
DI RE GIORGIO

CÉLINE DION
VINCERÒ
LA MALATTIA
E TORNERÒ
SUL PALCO

**PERCHÉ
GUARDARE
TEMPTATION
ISLAND**
GUIDA PRATICA
AL MASCHIO
RIDICOLO




CAIROEDITORE

BEAUTY

SPECIALE  Olimpiadi

DISCIPLINA

ESTETICA

Non è una gara di velocità: prendersi cura di sé premia alla distanza, proprio come lo sport. Per la remise en forme cutanea scendono in campo: patch snellenti, cryo spray, creme emozionali e anche app

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

L'allenamento fa buon sangue

BEAUTY
E LA SALUTE
MENTALE E FISICA
CI GUADAGNA

BASTANO 150 MINUTI

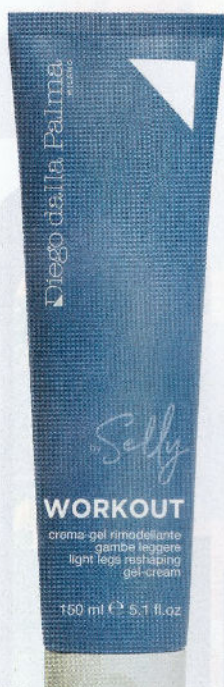
Fare sport mantiene la pelle giovane: migliora la matrice extracellulare che determina la densità dei tessuti e – soprattutto dopo gli esercizi di resistenza – aumenta lo spessore del derma, come evidenzia una ricerca giapponese pubblicata sulla rivista *Scientific Reports*. Non solo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, centocinquanta minuti di attività fisica a settimana sono il lasciapassare per una buona salute fisica e mentale.

Immediati, poi, i benefici estetici. «Dopo il movimento le gambe sono più leggere – si attiva, infatti, la pompa muscolare che aiuta a smaltire ristagni di liquidi – ma anche la pelle appare più luminosa – grazie all'aumento di irrorazione sanguigna e ossigenazione – e si riduce la produzione di molecole infiammatorie e quindi la sensibilità cutanea», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa.

SKINCARE PER OGNI SPORT

«Se nuoti in piscina, per contrastare l'azione inaridente del cloro, insisti sull'idratazione: associa sempre alla crema un siero a base di acido ialuronico. All'aperto proteggiti da raggi Uv e smog con solari da vaporizzare, anche più volte al giorno, poiché il sudore diluisce i filtri». Dopo l'allenamento serve un'accurata detersione,

altrimenti si altera la barriera cutanea. «Il detergente ideale è sia per corpo sia per capelli, con pH acido e ingredienti lenitivi e rinfrescanti come salvia e malva. Per idratare, opta per formule in gel o spray a rapido assorbimento oppure per oli vegetali contenenti essenze rinvigorenti, tipo mentolo o anche cipresso».



Dopo-lavoro

Rinforza le pareti dei capillari e accresce la tonicità, Crema-Gel Rimodellante Gambe Leggere Post Workout by Selly di Diego dalla Palma (29,90 euro).



Mariuccia Bucci

Dermatologa a Sesto San Giovanni, Milano, è tra i fondatori dell'Isplad.



Freezing

Riduce il senso di affaticamento alle gambe grazie a rusco, centella e mentolo, Crio Spray Leg Renew di Miamo (22 euro).



Detossinante

Con acidi di arancia, mirtillo, limone, Scrub Purificante e Rigenerante Esfoliante Corpo di Dermolab Laboratori Deborah Group (6,90 euro).

Con probiotici

Si avvale di lacto-probiotico per difendere e consolidare la barriera, Bagnocrema Rivalizzante Body Vitality di Dibi Body (27 euro).



AI NASTRI DI PARTENZA

Rubati al mondo sportivo, i nastri da taping si applicano su gambe e braccia per almeno tre giorni. A ogni movimento distendono e decomprimono la pelle, grazie a un'azione bio meccanica, favorendo lo svuotamento della linfa, la circolazione vascolare e l'ossigenazione. Si possono alternare ai cosmetici contro cellulite e rilassamenti.

Personal trainer in vasetto

* E LA SESSIONE
RENDE IL DOPPIO



TERMOGENESI COACH

I cosmetici ad azione tonificante, lipolitica e drenante amplificano i benefici del movimento. «Tra gli ingredienti di punta burri vegetali, biopeptidi ed estratti botanici lavorano sull'elasticità cutanea; teobromina, lipofillina del tè verde e caffeina aumentano la combustione delle cellule adipose; centella asiatica, ananas e bakuchiol contrastano la ritenzione idrica», continua Mariuccia Bucci. «Con effetto booster, le formulazioni termogeniche sviluppano calore per attivare il metabolismo, oppure rinfrescano le gambe gonfie. L'azione cosmetica si può completare con integratori mirati e, ovviamente, con una dieta bilanciata. Tieni presente che carnitina e amminoacidi migliorano la forza muscolare, mentre il guaranà aumenta il consumo calorico».

Rimodellante

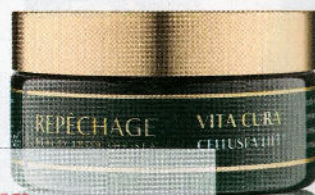
Favorisce l'eliminazione di acqua e tossine e attenua l'aspetto a buccia d'arancia delle aree critiche, Concentrato Snellente Vinosculpt di Caudalie (24,50 euro).

PROTEZIONE ANTIOSSIDANTE

L'esercizio di media o alta intensità incrementa l'ossigenazione, ma anche la produzione di radicali liberi. Per questo è importante usare specialità cosmetiche arricchite da sostanze antiossidanti, a partire dalle vitamine C ed E per arrivare a includere estratti di piante, veri concentrati di polifenoli.

Sorsi drenanti

In forma liquida l'integratore alimentare formulato per favorire il processo di depurazione dell'organismo, Decotto di Betulla Bio di Weleda (19,90 euro).



Body contour

Abbina caffeina e tre diverse alghe marine, Crema Snellente Rimodellante Cellusea Lift Vita Cura di Repêchage (69,90 euro).



Sabor tropical

Il 98 per cento di ingredienti naturali nel detergente corpo profumato dalle note di vaniglia, cocco, fiori di tiaré, Gel Douche Moana di Baija Paris (15,90 euro).

AVERE LA STOFFA

Esistono capi di sportwear realizzati con cosmetotessili, tessuti che incorporano sostanze modellanti e riducenti a lento rilascio, come fosfatidilcolina e garcinia cambogia. Altri utilizzano filati a raggi infrarossi Fir: catturano l'energia dal calore corporeo convertendola in radiazioni termiche, così da stimolare la circolazione, migliorare il metabolismo, aumentare l'energia.