



JESSICA ALBA

BASTA CO
LE STOR
DI DONN
SCRITT
DA DEFICIEN

L'E

solo
1€

N.42 SETTIMANALE 20.10.2020

Moda AMANTI NELLA NOTTE

ILARIA CAPUA
IL COVID
SPIEGATO
IN 400
PAROLE

► **Donne coraggiose**
LA CRIMINALITÀ
HA ATTACCATO
LA MIA SCUOLA
MA NON MOLLO

**Alessandro
Gassman**
HO CRESCIUTO LA
PARLANDO
DI EMOZIO

**Maria Grazia
Cucinotti**
SIAMO ABITUATI
A VIVERE
NELLA PAURA

**29
PAGINE
DI
CONSIGLI
BEAUTY**

BELLA COME SE (E ANCOR DI PIÙ)



CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 Sio. € 2,10 P. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. Chf 3,40 CHT. Chf 3,00 UK. £ 2,90 S. Skr 45. Pl. mercoledì 14/10/2020

AVANZA L'AUTUNNO E IL CORPO CAMBIA PASSO, RALLENTA I SUOI RITMI, SI ADEGUA A UN'ALTRA LUCE. È IL MOMENTO DI DEDICARGLI TEMPO E CURE SENZA LE ANSIE DA PRESTAZIONE PRE ESTIVE, CON FORMULE SENSORIALI E ATTRAENTI, CHE TRASFORMANO IN RITUALI PIACEVOLI PERFINO LA LOTTA ALLA CELLULITE

LA REMISE EN FORME EDOLCE

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini



Le maschere sono il must have per le curve

Per una remise en forme mirata scegli le maschere corpo. Si tratta di polveri da sciogliere in acqua fino a ottenere un composto cremoso oppure creme sontuose e fondenti. In entrambi i casi le specialità sono arricchite da agenti filmanti, che rendono perfetta l'adesione alla pelle e dunque l'occlusione, favorendo così la penetrazione degli ingredienti. Inoltre **le maschere non richiedono massaggio e agiscono esattamente dove servono**. «Nelle formule sono presenti attivi lipolitici come caffeina, sinefrina, carnitina, guaranà e alghe, abbinati a elementi drenanti e nutrienti», sostiene **Mariuccia Bucci**, dermatologa a Sesto San Giovanni e **membro fondatore Isplad**. Tienile in posa mezz'ora, poi risciacquale con acqua tiepida. Ancora più pratiche le maschere patch: simili a cerotti, si mettono due volte a settimana. Evitale dopo la doccia o la depilazione, quando la vasodilatazione aumenta il rischio di sensibilizzazione.



La natura, laboratorio a cielo aperto, mette a disposizione tutto ciò che serve a una pelle sana

1. Alla peonia, **Gel Crema Idratante Laboratoires Klorane** (22,90 euro).
2. Affina la superficie cutanea, **Gommage Body Eau Thermale Avène** (19,90 euro).
3. Sollecita il rinnovamento cellulare, **Efoliante Corpo Dermolab Laboratori**

4. Idrata fino a 48 ore e regala un aspetto glow, **Crema Corpo Illuminante Effetto Naturale Nivea** (4,49 euro).
5. Contrasta i disagi legati all'eccessiva aridità, **Body Cream Renaissance Pro Balance Hino** (32 euro).

La luce naturale è il migliore antistress

Tristezza stagionale, tendenza a mettere su peso, energia in ribasso hanno tutte una causa comune: la scarsa esposizione alla luce. «**Al sole si crea una congiuntura ormonale che sollecita il benessere**», ricorda la dermatologa. «D'estate cala il cortisolo, ormone dello stress, aumenta invece il nostro naturale euforizzante, la serotonina. Tali benefici li puoi mantenere a dispetto del grigiore autunnale. Basta trascorrere mezz'ora all'aria aperta nelle ore del giorno più luminose, tre volte a settimana».

La cellulite non va in letargo: agisci ora

Ristagni e buchetti in autunno guadagnano terreno. Per arginare il problema serve un cambio di marcia.

1. **Scegli una specialità dalla texture attraente.** Lo skin feel, ovvero la sensazione che avverti quando la applichi, assicura un impiego costante e neutralizza lo stress, un fattore che favorisce molto l'accumulo dei liquidi.
2. **Il massaggio è prezioso** perché le mani e il contatto sulla cute potenziano l'efficacia dei trattamenti. Qualunque sia la consistenza del prodotto, cerca di stenderlo con i movimenti che assecondano la forma del corpo: ovvero lineari lungo le braccia e le gambe, circolari sulle ginocchia e sui glutei.
3. **Focalizzati sugli ingredienti giusti.** «Escina, centella asiatica e betulla sono drenanti, ippocastano ed equiseto rinforzano i vasi sanguigni, mentre la caffeina ha un effetto lipolitico», conclude **Mariuccia Bucci**.
4. **Se soffri di ritenzione idrica gli integratori alimentari** a base di estratti drenanti aiutano i cosmetici a funzionare meglio.