



SCARLET

**Johansso**

GLI UOMI  
CHE MI HANNO  
OSTACOLATO

**Maria P  
Calzon**

L'UOMO  
CHE MI HA  
PORTATO  
IL SORRISO

**DONNE  
CORAGGIOSE  
IL MIO REGALO  
AI MALATI  
DI ALZHEIMER**

# PENSIERI DINATALE

- \* Il debutto da attore di papa Francesco
- \* La santa notte dei "fratelli" di Zaki
- \* Perdonare per rinascere \* I colori simbolo
- \* I cibi portafortuna \* Le ricette speciali
- \* Party night: la moda scintillante interpretata da **Tea Falco**

solo  
**1€**

N.52 SETTIMANALE 28.12.2021

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 SLO. € 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 22/12/2021



CAIRO EDITORE

# I POTERI DEL CORPO

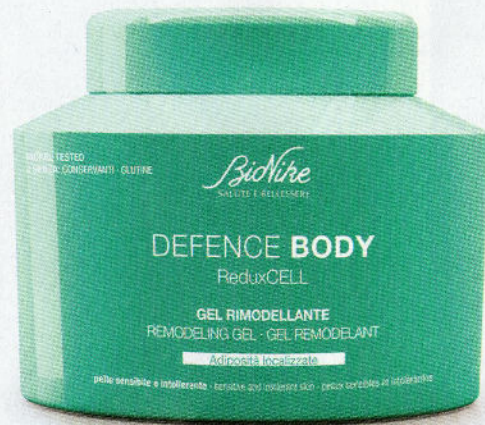
Quanto snello o atletico non conta: conta che sia felice. Asseconda la sua voglia di muoversi, rigenerarsi e detossinarsi (anche con un semplice bagno al sale): ti sentirai meglio. Ascoltalo, e sarà lui a dirti cosa fare

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

LA PELLE SI RINNOVA A CICLO CONTINUO, ed è la parte più elastica del corpo e anche il suo primo sistema di protezione. «Per averla sempre compatta e resistente bisogna esfoliarla ogni 28 giorni, per mantenere efficiente il fisiologico ricambio dello strato corneo», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e membro fondatore Isplad. Ma il vero momento di remise en forme è il bagno una volta a settimana. «L'acqua intorno ai 38 gradi ammorbidisce bene le cellule morte;

a quel punto basta passare un guanto di fibra per asportarle tutte e ottenere un effetto levigante. Il calore, inoltre, favorisce la funzione emuntoria della cute che, attraverso i pori, elimina le tossine. Due manciate di sale grosso sciolto in acqua aumentano, poi, l'azione detox: i liquidi stagnanti sono attirati per osmosi verso l'esterno. E con l'aggiunta di qualche goccia di olio essenziale stimolante della circolazione, come limone e ginepro, si potenzia il lavoro drenante e antigonfiore».

Sfrutta l'efficacia delle alghe rosse per ridurre accumuli adiposi, **Gel Rimodellante ReduxCell Defence Body BioNike** (47,50 euro).



## Scegli trattamenti adeguati alla stagione

Gli inestetismi sono segnali inviati dall'organismo per segnalare piccoli e grandi disagi. **Buccia d'arancia e rilassamenti**, per esempio, sono sintomi di una circolazione lenta, che ha bisogno di essere attivata, mentre secchezza e irritazioni sono spie del bisogno di protezione. «Utilizza un trattamento specifico tutti i giorni, dopo la doccia, quando la pelle assorbe meglio. Un'abitudine utile a mantenere il tono e a prevenire cellulite e rilassamento», **assicura la dermatologa. Texture e formulazioni, poi, devono adeguarsi alla stagione.** «Per l'inverno ci vogliono creme molto idratanti perché il freddo diminuisce l'irrorazione cutanea, senza trascurare specialità drenanti e rimodellanti. Infatti gli sbalzi tra interno ed esterno sfiancano i capillari e favoriscono ristagni cellulitici. In caso di epidermide molto secca, scegli un idratante arricchito di prebiotici nutrienti del microbioma protettivo».



Aroma di muschio bianco per il sapone arricchito da tea tree oil antibatterico, **Toilet Soap White Musk Monothème Mavive** (2,40 euro).



Favorisce il tono cutaneo il drink integratore al cacao, **Collagène et Élastine Endermonutri LPG Endermologie** (46 euro).



L'olio icona dal tocco secco si arricchisce di certificato bio, formula green e note di neroli, **Huile Prodigieuse Néroli Nuxe** (36,90 euro).

## Segui la tua vera natura e (ri)mettiti in marcia

Con una dotazione di oltre 700 muscoli, qualsiasi tipo di fisico è costruito per muoversi. Se sei sempre stata sedentaria, inizia con la camminata. «Spostati a piedi quando puoi, prendi l'abitudine di fare un giro al parco. Se concentri l'attenzione sugli elementi naturali che incontri lungo il cammino, ti stupirai di quante cose puoi vedere», suggerisce Alessio Raisi, fitness e food coach a Torino. «Passo dopo passo puoi andare oltre e scegliere un'attività fisica mirata per le tue esigenze e capacità». Per trovare quella adatta, fatti guidare dalla curiosità. «Se non ti gratifica lascia perdere: non giudicarti incostante. Continuando a provare troverai quella giusta».

## Non esiste il peso ideale ma quello giusto per te (e il corpo lo sa)

Il segreto per mantenersi in forma? **Mangiare quanto serve in base a metabolismo, taglia, età. Un istinto che, negli anni, si affievolisce.** «Recuperarlo è un percorso graduale», spiega Raisi, autore del metodo Fitmind. «La prima tappa è alimentarsi con gusto: spegni tv e smartphone, mastica lentamente». Impara a riconoscere la sensazione di sazietà e liberati dall'ossessione delle diete. «Permettiti di mangiare ciò che vuoi. Non ingrasserai all'infinito: il corpo, se non ha squilibri metabolici, non va oltre un certo numero di chili. Impara a capire di cosa hai bisogno. La voglia di dolce nasce dell'esigenza di calorie immediate; se è fame emotiva puoi lavorare sullo stress».