



FATTI BELLA

L'ora dello sport

Fa bene a CORPO e MENTE. Ma il momento più bello dell'ATTIVITÀ FISICA è quando, dopo gli esercizi, ti COCCOLI. Con i PRODOTTI MIRATI per la tua disciplina

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA DI
MAGDA BELMONTESI, DERMATOLOGA



La modella Bar
Rafaelli (30 anni) si
allena in palestra.

Allenare il fisico significa renderlo bello e armonioso ma, soprattutto, mantenerlo sano e flessibile più a lungo nel tempo. Se appartieni alla categoria delle super pigre che alla sola idea di fare sport sono già stanche, quindi, ti consigliamo di rivedere subito le tue posizioni. Perché ci sono tante discipline, come il nuoto o lo yoga, che non richiedono sforzi sovrumani. In compenso, regalano risultati sorprendenti (anche sulla mente).

INIZI CON LO SFORZO FISICO, MA CONCLUDI CON DOLCEZZA

La prova arriva dalle tue amiche "fanatiche" che, quando saltano il loro appuntamento fitness, scalpitano. Questo succede perché l'attività fisica favorisce la produzione di endorfine, sostanze chimiche che agiscono sul cervello con effetti benefici sull'umore. Te lo raccontiamo per convincerti ad allenarti al più presto. Imparerai ad apprezzare i miglioramenti seduta dopo seduta, da finire in bellezza. Nel vero senso della parola: una volta terminato lo sport, infatti, non c'è niente di meglio di prendersi cura di sé. Con un po' di calma. E la complicità dei cosmetici giusti per restituire freschezza e idratazione alla pelle e setosità ai capelli.

LA PALESTRA SE SEI SPRINT



1 2 3 4

1. Dermico Docciaschiuma Specifico (Dermico, 10 euro): con triclosan e zolfo, aiuta a prevenire micosi e infezioni batteriche.
2. Addio Danni Shampoo Fortificante (Garnier Fructis, 3,29 euro): rinforza la struttura capillare stressata dagli elastici.
3. Fango d'Argilla Bianca (Geomar, 3,29 euro): in versione monodose e di applicazione rapida, è ideale per la palestra.
4. Deospray 48ore (Podovis, 5,97 euro): con agenti antibatterici, tiene freschi e asciutti i piedi "intrappolati" nelle scarpe sportive.

IPA (1)