



PODOVIS COSMESI

5 Ha una texture leggera che non appiccica l'innovativa NIVEA MEN CREME. Creme create per idratare specificamente la pelle maschile. Si usa su viso, mani e corpo. **NIVEA MEN** (3,99 euro).

3 MG.K VIS FULL-SPORT. Protezione solare SPF 50+ con protezione termica. **POOL PHARMA** (14 euro la confezione da 10 bustine).

2 MULTIPOWER OMEGA3 + VITAMINA D. 30 CAPSULE. **POOL PHARMA** (19,90 euro il barattolo da 20 dosi).

1 CR7 DRIVE. Integratore alimentare. **POOL PHARMA** (19,90 euro il barattolo da 20 dosi).

AGISCI DALL'INTERNO

e riduce i danni ossidativi. Di **MULTIPOWER** (39,99 euro la confezione da 100 capsule).

3 Reintegra i sali persi con la sudorazione, riduce i tempi di recupero e contrasta i radicali liberi generati dallo sforzo **MG.K VIS FULL-SPORT** di **POOL PHARMA** (14 euro la confezione da 10 bustine).

ione Cristiano Ronaldo e adatto a diversi tipi di attività. Di **HERBALIFE24** (19,90 euro il barattolo da 20 dosi).

2 Ideale per chi si sottopone ad allenamenti e gare intensi e faticosi **OMEGA3 + VITAMINA D** ha una forte attività antinfiammatoria, rende le membrane cellulari elastiche in collaborazione con il cam-

Oltre a seguire una corretta alimentazione e un allenamento studiato su misura puoi aiutarti con integratori specifici... che tu sia un atleta amatoriale o agonista.

1 Mantiene l'idratazione e la resistenza il drink per sportivi **CR7 DRIVE** formulato in collaborazione con il cam-

1 Sfrutta le caratteristiche tonificanti di tre artemie (asenzio, dragoncello e genepp) lo SHAMPOO DOCCIA ASSENZIO di **LERBOLARIO** (11 euro). Con pantofole e barbabietola da zucchero per chiome forti e lucenti.

2 È una vera e propria sferza-ta d'energia il DOCCIA SHAMPOO **PURE&FIT** che grazie alla menta e al ginseng rende più forti e lucidi i capelli e regala al corpo una sensazione di vitalità duratura, **BIONSEN** (1,75 euro).

6 Sei un runner incallito? I tuoi piedi ne risentiranno. Aiutali con il PEDILUVIO ANTICALLOSITA' di **PODOVIS** (5,90 euro). Ha un'azione ammorbidente sulla pelle ispessita e rimuove le cellule morte.

2 IN 1 DA PALESTRA

1 Sfrutta le caratteristiche tonificanti di tre artemie (asenzio, dragoncello e genepp) lo SHAMPOO DOCCIA ASSENZIO di **LERBOLARIO** (11 euro). Con pantofole e barbabietola da zucchero per chiome forti e lucenti.

2 È una vera e propria sferza-ta d'energia il DOCCIA SHAMPOO **PURE&FIT** che grazie alla menta e al ginseng rende più forti e lucidi i capelli e regala al corpo una sensazione di vitalità duratura, **BIONSEN** (1,75 euro).

BEAUTY NEWS

A lezione di biolifting

Ti guardi allo specchio e non digerisci certe rughe e cedimenti del viso? Segui il programma di allenamento proposto dalla biologa ed esperta di cure naturali **Joanna Hakimova**. Il suo libro **Self-lifting per lui (Red)** è ricco di consigli cosmetici, esercizi specifici e lezioni di automassaggio per allenare e "plasmare" i muscoli facciali. Così mantieni il viso giovane più a lungo senza chirurgia. E lo puoi fare ovunque, nel traffico o mentre guardi la tv.

SPA NEWS

RELAX DI COPPIA AL LAMPONE

Ricco di vitamina C e B, zuccheri, sali minerali, tannini, pectine e polifenoli, il lampone ha un'azione antietà, idratante e rigenerante. Senza dimenticare l'effetto antinfiammatorio e protettivo dei capillari sanguigni. Per questo alla beauty farm Dolasilla dell'Hotel Adler Dolomiti di Ortisei è il protagonista indiscusso del rituale di benessere "Trilogia Sudtirolese". Si tratta di un trattamento di coppia che inizia con

una biosauna profumata alle erbe di montagna e prosegue con un peeling a base di lamponi, yogurt, miele e zucchero di canna. Dopo di che ci si immerge in una tinozza di legno per un bagno profumato all'olio di lampone e per finire c'è il massaggio addolcente con crema al lampone (238 euro per il trattamento della durata di due ore).
 Info: www.adler-dolomiti.com
 Tel: 0471775001.