

BELLEZZA & STARE IN FORMA

Anche in città devi proteggerti

Se la tua destinazione sono città d'arte o trascorri l'estate in viaggio, passerai comunque la giornata a contatto diretto con il sole. Non abbassare le difese nella cura della pelle.

PRIMA DI USCIRE

★ **Scudo per il viso.** Il primer cosmetico che devi applicare ogni mattina è un siero o fluido ricco di antiossidanti, che minimizza i danni del sole e dell'inquinamento ambientale. Tieni presente che le particelle dell'aria (metalli pesanti, monossido di carbonio, fumo) arrivano alla pelle e amplificano l'effetto dannoso provocato dalle radiazioni ultraviolette (UV).

★ **Sempre il fotoprotettore.** Il sole in città può essere intenso tanto quanto quello in spiaggia. Proteggi con i nuovi solari (BB Cream e

creme opacizzanti colorate) che uniscono efficacia e migliorano l'aspetto in un solo prodotto, tanto che puoi rinunciare al fondotinta. Applica il fotoprotettore anche nei giorni nuvolosi (i raggi UV attraversano le nuvole) e pure se viaggi in auto, poiché i vetri lasciano passare queste radiazioni.

IN ALBERGO

★ **Prenditi cura del tuo corpo.** Approfitta della doccia per idratare la pelle. Se usi un balsamo per il corpo a risciacquo, non è necessario applicare il latte in seguito.

★ **Gambe gonfie?** Per rilassarle e migliorare la circolazione sanguigna, a fine giornata massaggia con un gel effetto ghiaccio realizzando movimenti circolari e ascendenti dalle caviglie fino all'inguine.



MAKE UP

Cosmetici a prova di caldo

Segui questi semplici consigli e sarai impeccabile anche se la temperatura è alta.

- Utilizza prodotti water-proof perché resistono al caldo, al sudore e alla umidità.
- I trucchi solari contengono filtri minerali che proteggono la pelle mentre abbronzano. Scegli la texture fluida o compatta a seconda della copertura di cui hai bisogno.
- Evita gli ombretti aranciati, le terre abbronzanti iridescenti e in generale tutti quei prodotti che danno al viso un aspetto lucido.
- Usa rossetti con SPF 15. Proteggono e apportano cere e burro che idratano le labbra.

I tuoi alleati per essere bellad'estate



- 1 **LYCIA** Acqua micellare 3in1: 7,90 € 2 **CATTIER** Acqua struccante ai petali d'iris: 10 € 3 **CLARINS** Olio doposole: 39 € 4 **LE COUVENT DES MINIMES** Crema piedi: 6 € 5 **NASHI ARGAN** Spray capelli: 18,50 € 6 **PODOVIS** Deospray piedi: 5,97 € 7 **CIELO ALTO** Olio protettivo capelli: 11,90 € 8 **OMIA** Latte solare SPF30: 16,90 € 9 **PHYSICIAN FORMULA** BB Cream: 17,90 €