



BEAUTY Stress da lavoro e cambio di stagione mettono a dura prova viso,

WEEKEND DI BELLEZZA: DUE GIORNI DI TRATTAMENTI

Dedica il sabato a pedicure e manicure. E la domenica concediti

Sei stanca, dopo una settimana di duro lavoro? Stacca la spina e rigenerati. Come? Regalati un weekend di coccole e benessere a casa tua.

Sabato

✓ **Bagno purificante** Per rilassarti prepara una vasca con acqua calda. Prima di entrare, fai una doccia e cospargi il corpo di sapone a base di olio di oliva, ideale per idratare la pelle e prepararla al gommage. Trascorsi dieci minuti immergiti, quindi esfolia il corpo con un guanto di crine o uno scrub al sale.

✓ **Maschera** Purifica la pelle da impurità e tossine. Applica su tutto il corpo una maschera all'argilla verde. Dopo dieci minuti lavati, asciugati e applica una crema idratante. La pelle apparirà subito elastica e vellutata.

✓ **Mani e piedi** Immergi i piedi in una bacinella di acqua calda con due cucchiaini di sale grosso o bicarbonato, rilassati per dieci minuti. Tirane fuori uno alla volta, asciugalo ed elimina calli e duroni con una pietra pomice. Applica una crema emolliente, che li ammorbidisce. È ora il momento di passare alle unghie: limale dando la forma che preferisci; per completare la pedicure, passa uno smalto protettivo rinforzante, l'ideale per non farle ingiallire. Per le mani procedi nello stesso modo.

Domenica

✓ **Capelli** Applica su lunghezze e punte olio d'oliva, con un perfetto impacco pre shampoo che renderà la chioma morbida e brillante. Dopo un'ora, lavi con shampoo e balsamo, stando attenta a eliminare tutti i residui oleosi. Aggiungi dell'aceto al lavag-

gio finale, per assicurarti un'eccezionale lucentezza. Per la piega, armati di bigodini, piastra (rigorosamente in ceramica e a bassa temperatura) e mollette: dividi le ciocche e asciugale a una a una, in modo da dare volume e forma.

✓ **Viso** Per una pelle sana e morbida, parti da una pulizia profonda. Usa il latte detergente, per rimuovere tossine e impurità. Elimina i residui con il tonico. In una pentola fai bollire dell'acqua, aggiungendo qualche goccia di olio essenziale. Timo ed eucalipto sono le piante più purificanti. Rimani con il volto sui vapori 10 minuti, per aprire i pori. Asciuga il viso: se la pelle è grassa, procurati strisce per la rimozione dei punti neri e passale sulla parte interessata. In alternativa fai uno scrub. Ti serve un prodotto con particelle abrasive: in questo modo elimini le cellule morte e riattivi la micro circolazione. Infine, nutri e calma la pelle con una maschera idratante e lenitiva. Una volta risciacquata, il viso apparirà molto splendido e luminoso.

LA TISANA

Tra un trattamento e l'altro, concediti 10 minuti di totale relax. Preparati una tisana rilassante per allontanare stress e stanchezza. Al gusto di melissa e lavanda, l'infuso rigenera e toglie il senso di stanchezza (Rilassante, L'Angelica, € 3,20).



A cura di Giulia Nori

Sabato

1. IL SAPONE

Deterge in profondità l'epidermide ed è ricco di sostanze emollienti e idratanti. La sua formulazione cremosa è arricchita con olio di oliva e glicerina vegetale (Luxury Hand Soap, Villa Buti, 125 g, € 14,60).

2. LO SMALTO

A tripla azione, con silicio, proteine e vitamina C, indurisce, idrata e protegge le unghie. Applicalo da solo o prima dello smalto (Base ultra rinforzante, Pupa, 5 ml, € 7,00).

3. LA CREMA PER I PIEDI

Combatte la secchezza della pelle, grazie alla presenza di proteine della soia e del mais. La crema svolge una doppia azione: ammorbidisce le cuticole e rende più forti le unghie (Crema emolliente piedi e unghie, Podovis, 100 ml, € 5,30).

4. IL GEL DEFATICANTE

Dona ai piedi stanchi vitalità ed energia, grazie alle proprietà rinfrescanti del mentolo e della canfora, per una leggerezza istantanea (Gel antifatica per i piedi, Mavala, 75 ml, € 13,50).

5. LO SCRUB

Esfolia la pelle rimuovendo cellule morte e impurità. Idrata in profondità grazie alla sua formulazione a base di sale marino, oligominerali del Mar Morto, oli di mandorla e germe di grano. Nutrizione e luminosità in un solo gesto (Thalasso scrub, Geomar, 600 g, € 14,19).

