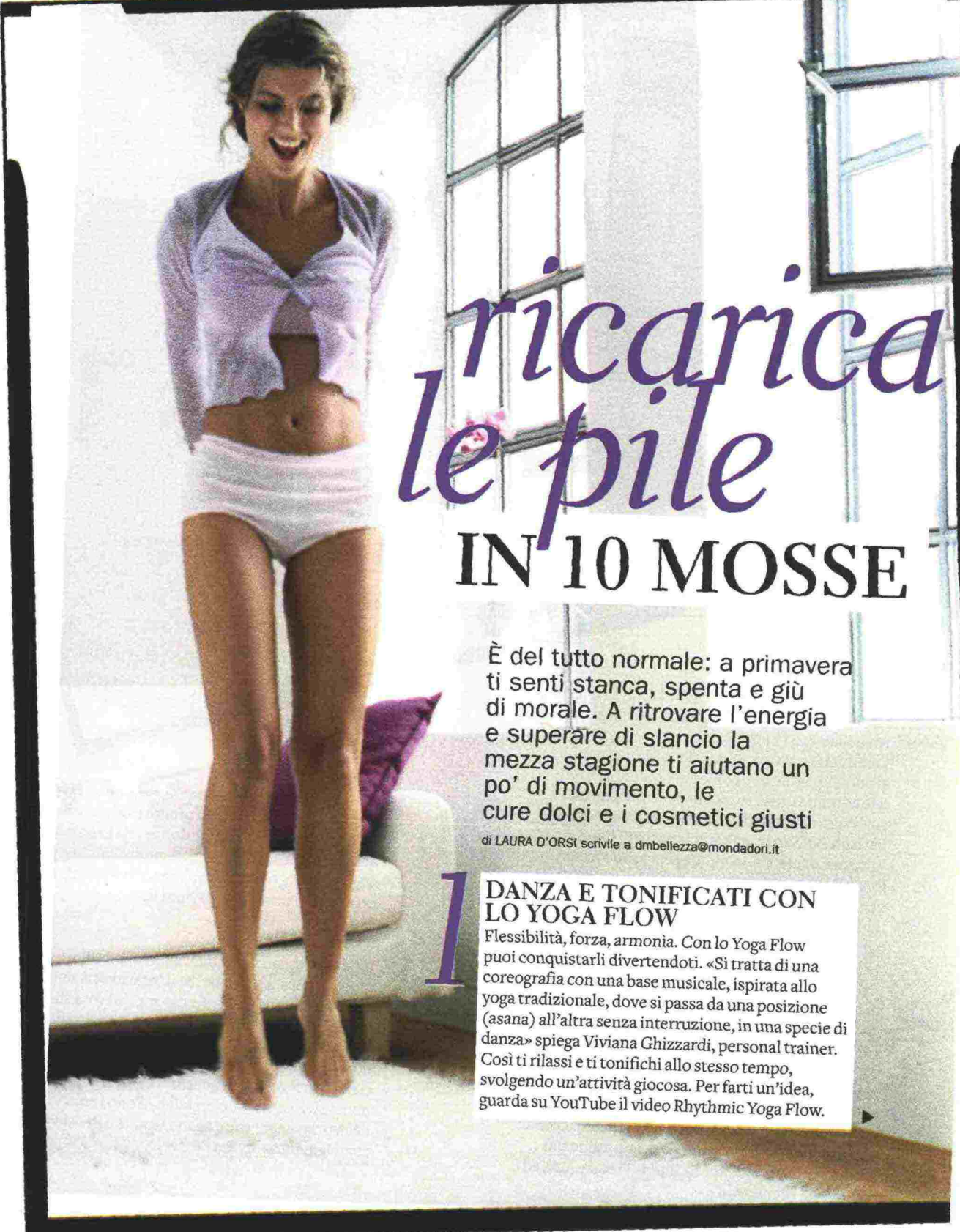


BELLEZZA



ricarica le pile IN 10 MOSSE

È del tutto normale: a primavera ti senti stanca, spenta e giù di morale. A ritrovare l'energia e superare di slancio la mezza stagione ti aiutano un po' di movimento, le cure dolci e i cosmetici giusti

di LAURA D'ORSI scrivilo a dmbellezza@mondadori.it

I DANZA E TONIFICATI CON LO YOGA FLOW

Flessibilità, forza, armonia. Con lo Yoga Flow puoi conquistarli divertendoti. «Si tratta di una coreografia con una base musicale, ispirata allo yoga tradizionale, dove si passa da una posizione (asana) all'altra senza interruzione, in una specie di danza» spiega Viviana Ghizzardi, personal trainer. Così ti rilassi e ti tonifichi allo stesso tempo, svolgendo un'attività giocosa. Per farti un'idea, guarda su YouTube il video Rhythmic Yoga Flow.

BELLEZZA



Formule a effetto urto

1. Lasciato in posa tre minuti sotto gli occhi Bright Mud GlamGlow (49 euro) riduce le occhiaie e rinfresca lo sguardo.
2. I tre sieri del kit Vitamins di Alpha H (42,25 euro) contengono vitamine A, C ed E che aiutano la pelle a rigenerarsi.
3. A base di estratto di angelica, Crème Radieuse di L'Occitane (33 euro) idrata ed elimina i segni di stanchezza.
4. Con un mix di sedici oli Age Perfect di L'Oréal Paris (16,90 euro) nutre in profondità e rende la pelle tonica.

2 ILLUMINATI CON IL FLUIDO
 La pelle opaca è un classico di questa stagione. Puoi rimediare con i nuovi fluidi trasparenti che regalano luce e colore al viso. «Sono dei veri e propri jolly: si possono utilizzare come spot luminosi sopra il fondotinta e solo su alcuni punti, per esempio sugli zigomi e sotto l'arcata sopracciliare» spiega Barbara Del Sarto, make up artist per Giorgio Armani Cosmetics. «Oppure si possono miscelare al fondotinta o applicare sulla pelle nuda, soprattutto quando si ha già un colorito dorato. Le tonalità sono tante, adatte a ogni tipo di incarnato». Un consiglio per l'applicazione: metterne poche gocce sul dorso della mano e, con un pennello di media grandezza, stendile sul viso come fossero polvere. Eviterai così che si formino macchie.

3 CAMBIA IL PROFUMO
 «Un bouquet di note agrumate come bergamotto, pompelmo e arancio amaro aiuta a ricaricare le pile e a vincere la stanchezza» consiglia Maria Teresa Lucheroni, dermatologa e aromaterapeuta. Queste essenze sono contenute anche nel profumo più gettonato del momento: si chiama Prends-moi, ed è

la prima fragranza dimagrante. Secondo uno studio commissionato dalla casa produttrice, la francese Veld's, il 75 per cento delle donne che lo ha usato ha dato un taglio agli spuntini. Il merito sarebbe proprio degli aromi agrumati che placano lo stress da fame. Lo trovi su lamaisondeparfum.it.

4 OSA IL ROSA
 Vitaminico, galvanizzante, allegro, è il colore di moda di questa stagione. Se il total look ti sembra eccessivo, limitati a un accessorio. «Il rosa shocking trasmette spensieratezza, leggerezza e accentua il lato frivolo di chi lo indossa» commenta Barbaro Pontoriero, cromoterapeuta e floriterapeuta. Non ti riconosci vestita di questo colore? In alternativa, punta su rosso, arancio, giallo. «Sono i colori della primavera, che donano vitalità e desiderio di cambiamento» spiega l'esperto.

5 CONCEDITI UN PERCORSO SPA

Ti bastano due giorni per fare piazza pulita delle tossine e dimenticare lo stress. Quali trattamenti scegliere? «Ottime le pratiche ayurvediche, con i massaggi a base di oli caldi che rilassano e purificano la pelle, associati a una dieta disintossicante» consiglia Maria Gabriella Di Russo, specialista in medicina estetica e idrologia. «E poi via libera ai percorsi in acqua: piscine salate, vasche calde e fredde, idrogetti su tutto il corpo. Prova anche le grotte ai vapori termali: sono una sauna naturale rigenerante».

6 FAI SCORTA DI TISANE

Le tisane oggi agiscono come cosmetici. Come la BB Detox di Kusmi Tea (www.kusmitea.com), che promette di idratare, proteggere e depurare regalandoti un incarnato fresco e luminoso proprio come fa una bbcream. «Per un'azione drenante e disintossicante su tutto l'organismo, invece, ti serve una tisana a base di cardo mariano, bardana e tarassaco, in parti uguali» spiega la dottoressa Lucheroni. «Ma se il problema è che ti senti giù di tono, migliora l'umore con melissa, passiflora e iperico. Si trovano spesso in mix già pronti».

7 BEVI CAFFÈ VERDE

Al posto del classico espresso, bevi il caffè verde. «Mantiene intatti i polifenoli, potenti antiossidanti che di solito vengono persi con la tostatura» spiega la dottoressa Di Russo. «Inoltre, contiene meno caffeina, che viene rilasciata in modo più lento e graduale. Così la carica che regala questa sostanza dura più a lungo». La dose giusta è 2-3 tazze al giorno.

8 METTI IL TURBO ALLA MASCHERA

La tua pelle, come le piante, in primavera ha bisogno di essere innaffiata più spesso perché aumenta la perdita di acqua. La soluzione è una maschera almeno una volta alla settimana «Acido ialuronico, vitamina E, arginina, aloe vera: sono tutti ingredienti che preservano l'idratazione». Se hai poco tempo, usa una formula ad azione istantanea, come quella di Sephora. Riempi l'apposito shaker di acqua fredda, aggiungi una bustina di prodotto e agita. La maschera è pronta e agisce in 5 minuti.

9 USA I FIORI DI BACH

I rimedi floreali consigliati per ricaricare le pile sono Walnut, Olive e Hornbeam. «Aggiungine 2, 3 gocce alla crema idratante per il corpo» suggerisce Barbaro Pontoriero, floriterapeuta. «Oppure prepara un

sacchettino di iuta con argilla e dieci gocce, da usare come una spugna sotto la doccia».

10 DAI OSSIGENO ALLA PELLE

Basta aprire la dispensa per creare un peeling casalingo e liberare la pelle dalle impurità. Lo fa anche Gwyneth Paltrow nel glamourissimo blog (www.goop.com). Ecco la sua ricetta preferita: fai intiepidire 2 cucchiaini di olio di cocco e versali su una tazza riempita di zucchero di canna e 2 cucchiaini di cocco grattugiato. Mescola fino a ottenere un impasto morbido e massaggiato sul corpo.

Mix di stagione

1. Profumo di Armonia di Collistar (39 euro) sprigiona delicate note fiorite. In più, contiene estratti di mandorle dall'azione idratante e acqua distillata di pompelmo, stimolante.

2. È un mix verde energizzante quello di Acqua di Gioia Eau de Toilette di Giorgio Armani: scorza di limone, peonia e gelsomino (da 42 euro).

3. Con essenza naturale di mela dolce e una nota leggera di rosa: Moment de Bonheur L'Eau di Yves Rocher (29,95 euro).