

# COSMOPOLITAN

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO NEL MONDO

DICEMBRE 2004 N. 12  
Euro 2,50 in Italia

## Desiderio NON STOP

Dribbla i tuoi sbalzi  
ormonali e prova  
il piacere senza  
alti & bassi

**COSA VUOI  
PER NATALE?**

★★★★★★★★★★

**130** idee regalo  
da mettere  
sotto l'albero

*Relazioni  
ufficio*

**COME SGAMARE  
SE LUI HA UNA  
TRESKA IN AZIENDA**

*Diane Kruger*  
La mia vita  
dopo Troy

**MODA**  
REALITY SHOW  
Dalla passerella  
alla strada

**BEAUTY**  
Preparati all'ultimo  
(dell'anno) ma  
pensaci prima

**INCHIESTA**  
Questione di  
etichetta  
Fa' un check  
al carrello  
della spesa



## beauty planning

**-15  
GIORNI**

*Dai, forza: sei giunta già a metà dell'opera! L'aria natalizia inizia a farsi sentire e all'ora X mancano appena due settimane. Proprio il tempo che ti ci vuole per rimettere in sesto la pelle del viso, dimenticare definitivamente l'incubo-zip-che-non-sale e concentrarti sulle gambe. Ti va?*

### SE TI SPUNTA UN VULCANO, spengilo con scrub e lattuga!

Brufolo improvviso? «Invece di schiacciarlo, fa' uno scrub leggero e usa una pomata a base di acido salicilico», dice il dermatologo Antonino Di Pietro.

**Cosmotip** Per sfiammare la zona, tritura una foglia di lattuga e applicala per cinque minuti.

### TI SENTI UN AEROSTATO?

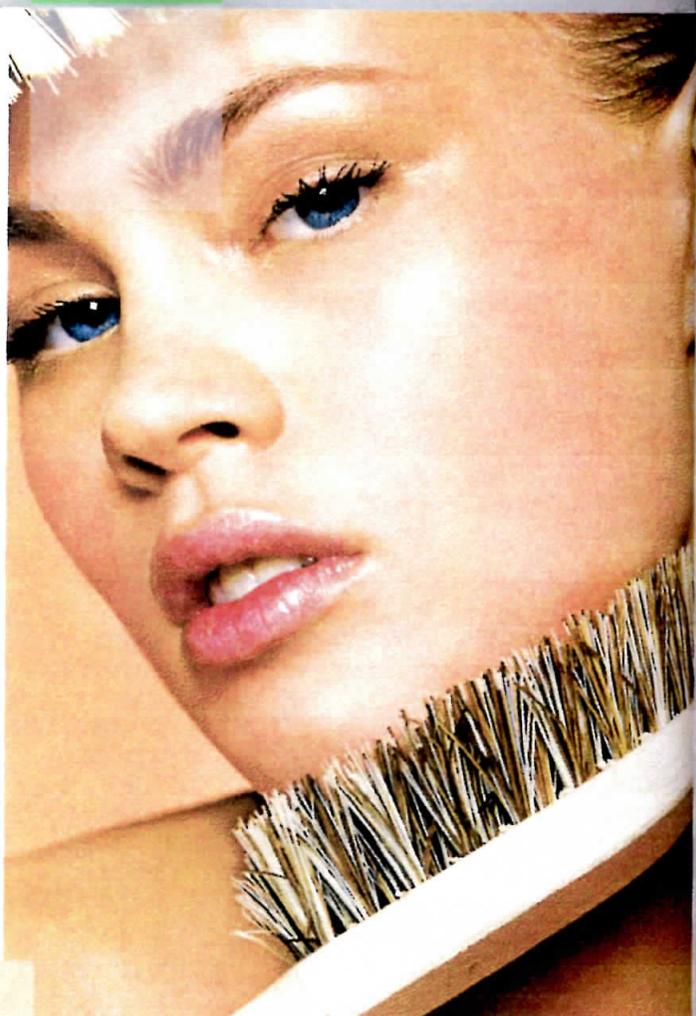
Voilà il menu per non alzarti in volo

Non sei in preciclo e non salti un crunch in palestra, eppure... «Forse è un problema intestinale, da risolvere con la dieta», spiega Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione. «Per due settimane non salare i cibi ed evita latte, legumi, banane, cavoli. Mastica lentamente e tutte le mattine prendi una compressa di anice stellato».

**Cosmotip** Bevi due tazze al giorno di Tisana Finocchio Dolce di Aboca (€ 5), che drena e sgonfia.



**Proprio come in una SPA** Da sinistra. Deterge e purifica il volto: Facial Soap, **CLINIQUE** (€ 18). Illumina e idrata non-stop: Future Perfect, **ESTÉE LAUDER** (€ 68). Elimina le imperfezioni: Derm-Expertise ReFinish Esfoliante, **L'ORÉAL** (€ 24 il kit). Tonifica e rinfresca: Benessere Termale Gambe, **TERME DI SATURNIA** (€ 60).



### Viso color grigio metropoli: COSÌ RIACCENDI LA LUCE

Smog + riscaldamento sono i killer della luminosità. «Le polveri inquinanti si legano al sebo, rendendo la pelle spessa e opaca», dice la dermatologa Ester D'Amore. «Usa una crema a base di alfaidrossiacidi: leviga, risveglia il colore e aumenta la produzione di collagene. **Cosmotip** Usa il succo di Aloe vera come tonico. È idratante, lenisce le irritazioni ed elimina gli arrossamenti.

### Istruzioni per entrare nel CLUB RAGAZZE IN GAMBA

Allena la circolazione in vista della supermaratona dance del 31. «Per stimolare vene e capillari, fa' delle spugnature a base di un decotto ghiacciato, da tenere in frigo 24 ore prima di usarlo», dice Michela Galimberti, chirurgo vascolare. «Fa' bollire per dieci minuti mezzo litro d'acqua, una manciata di foglie di menta piperita, una di rusco e un cucchiaino di aceto di mele». **Cosmotip** Addio fatica con un fluido come Les Actifs Soins Jambes Lourdes, Arval (€ 28).