

Donna in forma

www.donnamoderna.com

► **In questo numero:**



BELLEZZA

Hai bisogno di relax
o di energia?
Scopriilo così pag. 22



MODA

Guarda com'è
sexy il nuovo look
sportivo pag. 84



SESSO

Perché l'autunno
è la stagione della
passione pag. 115



SALUTE

Fumo: è il momento
di smettere davvero
pag. 127



CIBO

Dopo la palestra,
concediti una bella
focaccia pag. 102

Speciale fitness

Forza ripartiamo!



I guai dell'estate

di Teresa Lucente

Testa in disordine, abbronzatura a chiazze e pelle secca. Sono alcuni dei piccoli inconvenienti da vacanza a cui si può rimediare



C'è chi è stata saggia per una settimana. Ma poi, pensando di non essere più a rischio, ha preso troppo sole. E c'è chi, magari solo per errore, si è addormentata più di una volta sulla spiaggia. E, ancora, chi ha fatto lunghe passeggiate fino agli scogli, senza rendersi conto che il percorso diven-

tava troppo lungo con il sole a picco. Le conseguenze? Le vedete ora che le vacanze sono finite: la pelle non è scottata, ma inaridita; i capelli sono sbiaditi e le rughe intorno agli occhi appaiono curiosamente bicolori ma, proprio per questo, si notano molto di più. Sono tutti piccoli inconvenienti. Però hanno l'effetto di appannare la forma

smagliante che avete conquistato in vacanza. Non deprimetevi, ma cercate di salvare il salvabile: l'umore prima di tutto e poi anche il resto. Per rimediare a questi guai, infatti, basta poco. Seguite i consigli che abbiamo preparato con l'aiuto del dermatologo Antonio Di Pietro. Sono trucchi collaudati.

I capelli si sono indeboliti

Vi sembra che i vostri capelli siano più fragili? La colpa potrebbe essere del gran caldo di quest'estate che vi ha fatto sudare molto nella zona della fronte e della nuca. E come conseguenza i capelli hanno per-



so molta cheratina, cioè la sostanza che dà loro robustezza e lucentezza. Per rinforzarli, potreste scegliere di adottare un bel taglio corto e usare, per due mesi circa, un trattamento rinforzante, magari proprio alla cheratina.

(segue a pag. 30)

Sì Allo scrub a fine vacanza. Serve a rimuovere gli strati di cellule morte e a levigare le zone spellate. Così potrete prendere ancora un po' di sole settembrino.

No A fare permanenti e schiariture. Per rimettere in forma i capelli indeboliti dal mare e dal sole è necessario spuntarli e nutrirli con impacchi e maschere.

bellezza

(segue da pag. 29)

Le rughe sembrano più profonde

Quando si ha il viso abbronzato è normale vederli con più zampe di gallina. A furia di strizzare gli occhi sotto il sole, infatti, le rughette diventano più chiare all'interno, più scure all'esterno. Il trucco per nasconderle c'è: basta uniformare il colore con un pennellino bagnato di fondotinta. La sera,

dopo esservi perfettamente struccate, picchiettate il contorno occhi con una crema specifica, che vi aiuterà a rivitalizzare questa zona del viso, che è molto delicata.



Le ciglia sono sbiadite

Capita soprattutto a chi ha i capelli chiari. Anche le ciglia, infatti, sotto il sole si schiariscono al punto da sembrare inesistenti, regalando un'aria un po' vacua. Per risolvere il problema, potete passarci sopra un

doppio strato di mascara marrone. Una soluzione più radicale, invece, è quella di farle tingere da un'estetista. Evitate, comunque, il fai-da-te: per scurire le ciglia ci vuole una tintura specifica, che per di più va applicata con un apposito "cucchiaino" per evitare qualsiasi contatto con gli occhi.

Le gambe si squamano

Se sulla pelle delle gambe si formano tante piccole squame, il motivo è uno solo: non avete messo la crema doposole. È facile rimediare a questo piccolo problema. Prima di entrare nella doccia, spalmate sul corpo una dose generosa di crema idratante, poi insaponatevi, strofinando bene le

zone in cui la pelle è più screpolata. Le prime squamette cadranno subito, le altre andranno via nei giorni successivi insieme alla tintarella, purtroppo. Ma le gambe almeno saranno diventate morbide.

Le labbra sono molto screpolate

Sicuramente il sale del mare e il vento inaridiscono e screpolano le labbra, dove rimangono attaccate cellule morte. Ci vuole poco per risolvere questo guaio: fate uno scrub leggero con lo stesso prodotto

granulare che usate per il viso; se non lo avete a portata di mano, preparate una pastella con acqua e un cucchiaino di bicarbonato, quindi sfregatela bene sulle labbra, con un movimento circolare, e sciacquate con acqua tiepida. Infine, passate sulle labbra due strati di lip gloss.

Le mani hanno delle macchioline

Se vi sono comparse le macchie scure sulle mani, ma avete meno di 40 anni, è probabile che vi siano venute per esservi spruzzate un po' di profumo, che sotto il sole macchia. O magari avete massaggiato il corpo con una crema profumata e poi non vi siete lavate le mani. In questo caso, comunque,

vanno via da sole. Se invece rimangono per un paio di mesi andate da un dermatologo, che potrebbe consigliarvi una crema schiarente o il laser per cancellarle.

