

DONNA in forma

www.donnamoderna.com

► **In questo numero:**

FITNESS

Vietato annoiarsi. Scegli gli sport più divertenti in palestra e in piscina pag. 33

BELLEZZA

Vietato trascurarsi. Bastano 10 minuti al giorno per idratare tutto il corpo pag.40

DIETA

Vietato punirsi. Si può perdere peso anche gustando i fritti pag.53

SESSO

Vietato confondersi. Quando sei a letto con lui, scordati tutti gli altri pag. 94

CIBO

Vietato rinunciare. Un buon caffè non fa male e scalda il cuore pag. 107

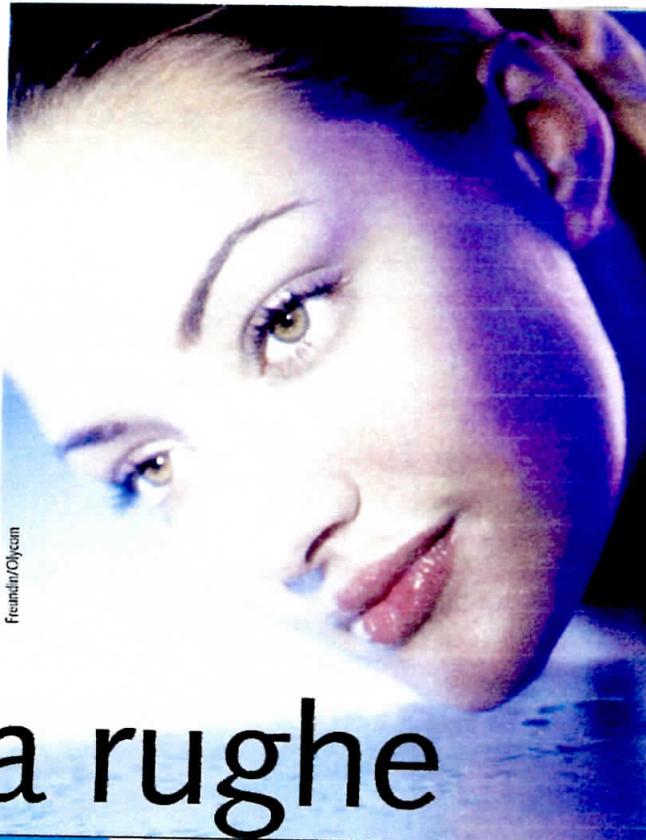


3 sport anti-noia, 8 modi per muoversi facilmente, 25 ricette da provare con le amiche

Ricarica il buonumore



Adesso puoi fare da sola la "microdermoabrasione", cioè un trattamento urto per ringiovanire la pelle. I prodotti, simili a quelli del dermatologo, sono preparati in modo da facilitare l'operazione. Segui i nostri consigli



Freemida/Olycom

I kit cancella rughe

di Michela Duraccio

Cancellare le rughe mentre siete sdraiate sul divano di casa invece che sul lettino del dermatologo? Oggi è possibile grazie al cosiddetto "home-peeling", cioè all'esfoliazione professionale fai-da-te. I sempre più numerosi kit disponibili

in profumeria sono facili da usare, agiscono velocemente e non irritano la pelle. Potete scegliere tra gli autopeeling o la microdermoabrasione. «I primi rimuovono le cellule morte con gli stessi acidi usati dal medico, ma in concentrazione ridotta» spiega Antoni-

no Di Pietro, dermatologo. «Gli altri, invece, levigano il viso, schiariscono le macchie e riattivano il rinnovamento cellulare grazie a sostanze abrasive come i microcristalli». Per scegliere la soluzione più adatta a voi, abbiamo preparato una piccola guida.



- **IL PRODOTTO** DermaNew Total body experience di Fasel (166 euro).
- **COME FUNZIONA** Mettete sulla spazzola elettrica una noce di crema ai cristalli di Corindone che, una volta "assorbiti" dalla spugna, esfoliano senza irritare la pelle. Passatela piano sul viso lavato e asciutto, facendo pressioni dolci ma decise. Trattate ogni zona per 2 minuti. Quindi, tamponate l'eccesso di prodotto con una velina e poi risciacquate bene.
- **A CHI È ADATTO** A chi ha la pelle grassa o mista: la spazzolina permette di insistere dove serve (per esempio su mento, naso e fronte). E a chi vuole esfoliare anche il corpo: nel kit c'è il necessario per gambe, mani e piedi.

Sì «Trattate sempre anche il collo, sensibile ai segni di invecchiamento» dice Antonino Di Pietro, dermatologo.

No «Mai variare i minuti di posa e l'intervallo di tempo tra i peeling suggeriti nelle istruzioni» dice l'esperto.



- **IL PRODOTTO** Peel-ex radiance di RoC (45 euro).
- **COME FUNZIONA** Applicate senza massaggiare la maschera micro-peeling sul viso deterso. Fatela agire 10 minuti (5 se l'epidermide è sensibile) e sciacquatela fino a eliminare ogni residuo. Mettete, quindi, il trattamento che nutre con la vitamina E e lenisce il rossore con il pantenolo e il bisabolo.
- **A CHI È ADATTO** A chi ha la pelle piuttosto delicata. E a chi ama la praticità: è una soluzione veloce, facile da usare e da portare in viaggio.

(segue a pag. 44)