

# GLAMOUR

3.500 lire

WWW.GLAMOUR.COM



115 settembre 2001

**Perché non riesco ad amare con passione?»**

**NUOVI  
UTILI  
MODA**

**Inchiesta:  
Torna la voglia  
di valori veri**

**FITNESS,  
CASA,  
LAVORO,  
FESTE:  
30 IDEE  
PER IL  
RIENTRO**

**Capelli: tagli-tendenza**

# bellezza

di Gabriella Gerosa



Il Grand Hotel Terme di Sirmione, sul Lago di Garda, e la piscina dell'Imperial Grand Hotel di Levico, Trento.

## Un week end di benessere

UN PROGRAMMA CONTRO LO STRESS O ANTI ETÀ...  
IN TRE GIORNI SI PUÒ. CON UNA SORPRESA: SCONTI PER  
I LETTORI DI GLAMOUR E DUE PREMI, SUL SITO.

**D**ue milioni le hanno visitate l'anno scorso, ed è un boom per le terme, con un giro d'affari di 6000 miliardi di lire. Per conoscere le 180 località termali italiane, il libro *Terme e centri benessere* (Touring Club).

### Nell'entroterra ligure

**Grand Hotel Antiche Terme Pigna (Im)**, tel. 0184-240010

Un albergo elegante, con solarium e piscina, direttamente col-

legato al centro termale, le cui acque sulfuree sono famose fino dal Duecento. Check-up bioenergetico, dieta, trattamenti estetici e anti età a disposizione per una completa remise en forme.

● *Un week end con 6 trattamenti costa 350.000 lire. Pensione completa, 170.000 al giorno.*

### Relax al lago

**Grand Hotel Terme Sirmione (Bs)**, tel. 030-916261

Affacciato sul Garda, ha due piscine termali (una riscaldata in giardino) e camere panoramiche. Offre programmi anti stress, anti età, post parto. Efficace quello anti cellulite, per l'alto contenuto di iodio dell'acqua di Sirmione. Trattamenti anche per uomo.

● *In due giorni, è efficace il week end anti età: mezza pensione, con*

*4 trattamenti, piscina e fitness, a partire da 797.000 lire.*

### Sulle montagne

**Imperial Grand Hotel Terme Levico (Tn)**, tel. 0461-706104

Antica residenza estiva della famiglia imperiale austriaca, in un parco secolare. La Spa è specializzata nel ridurre i disagi dello stress e nel fare recuperare le energie psicofisiche. Merito delle acque arsenicali-ferruginose, rare in natura.

● *Per i lettori di Glamour: 20% di sconto su ogni trattamento in un pacchetto minimo di tre giorni. La mezza pensione costa 570.000 (con sconto di 155.000 lire).*

### Fanghi per rigenerarsi

**Grand Hotel Terme Abano Abano Terme (Pd)**, tel. 049-8248100



I lussuosi interni del Grand Hotel di Abano Terme (Pd).

# bellezza



Da sinistra. Gli hotel di Montegrotto (Pd), Grotta Giusti (Pt), e Bagni S. Filippo (Si).

## PER IL VISO

### PELLI SENSIBILI

In spray: Acqua Termale lenitiva e addolcente, Avène (14.000).

### CON SALI MINERALI

Tonifica la pelle e combatte i radicali liberi: Eau Thermale, La Roche-Posay (13.500).

### DETERGE A FONDO

Schiuma Termale Sebo Equilibrante, Terme di Saturnia (40.000).

### CON FILTRI SOLARI

Idratazione a lunga durata: Thermal S-Uv, Vichy (34.000).

# S

FANGHI, MASSAGGI, BAGNI TERMALI E GROTTI DI VAPORE. LA FORMA PSICO-FISICA SI RICONQUISTA COSÌ.

uite arredate in stile Impero. Giardino con piante tropicali e un percorso-fitness, guidato. E, poi, grandi piscine termali con idromassaggio, collegate tra loro. Ampie cabine per la fangoterapia e grotte artificiali riscaldate dal vapore delle acque. Da provare: i fanghi con il bagno termale all'ozono.

● *Week end rigenerante: 3 giorni pensione completa, 4 trattamenti, piscine e palestra, a partire da 1.050.000; per i lettori, gratuito un trattamento viso da 150.000 lire.*

## A tutto fitness

**Hotel Terme Miramonti Montegrotto (Pd), tel. 049-8911755**

Ci sono tennis, equitazione, golf, piscine e palestra, per un soggiorno di benessere e sport. Ma, soprattutto, è sede di una delle prime beauty farm termali in Italia, il Relilax. Che utilizza acque calde mineralizzate e fanghi vulcanici, integrati da sali, oli balsamici e massaggi, anche orientali: l'ideale per viso, corpo e capelli.

● *Week end beauty: 3 giorni a pensione completa, 17 trattamenti, fitness, dieta, piscine, 1.457.000.*

## In Toscana, nel parco

**Grotta Giusti Hotel Monsummano (Pt), tel. 0572-90771**

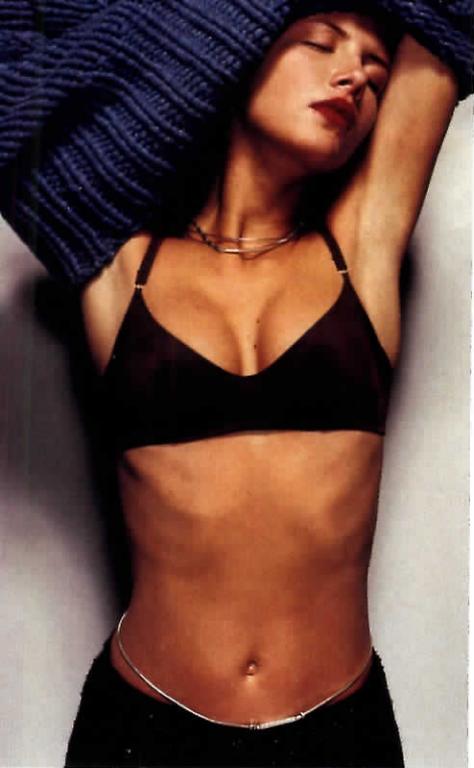
Si trova immerso nel verde di un ampio parco, vicinissimo al centro termale. Che è famoso per la grotta naturale con ampie volte e specchio d'acqua calda sotterranea, dove si sosta per una sauna disintossicante. Fango e balneoterapia in vasche arricchite di ozono, tecniche avanzate di manipolazione e di massaggio, e programmi estetici intensivi stimolano il metabolismo per recuperare nuova energia.

● *Per i lettori di Glamour: sconto speciale del 10% sul week end fitness e relax. 3 giorni mezza pensione, 6 trattamenti, da 1.140.000.*

## Fra le cascate

**Hotel Terme San Filippo Bagni San Filippo (Si), tel. 0577-872982**

È circondato dal verde, in cui domina la piscina calda termale, con solarium e cascatelle per un idromassaggio naturale. Nel nuovo centro benessere le acque vengono applicate a scopo estetico, per combattere la cellulite, lo stress e l'invecchiamento.



## **Seno:** le attenzioni speciali

**BASTANO CINQUE MINUTI AL GIORNO PER MANTENERE IL TONO.**

**N**on c'è niente di più efficace di un getto di acqua fredda per riattivare la circolazione e tonificare i tessuti che sostengono il seno», afferma il dermatologo **Antonino Di Pietro**.

**Come procedere?** «Dal collo fino al décolleté, qualche secondo intorno a ciascun seno, poi risalite. Se siete più "coraggiose", potete fare la stessa operazione con i cubetti di ghiaccio».

**Come avere una pelle morbida e liscia?** «Una volta la settimana, fate un peeling delicato, poi tamponate la zona con

il tonico per il viso: il picchiettamento favorisce l'ossigenazione dei tessuti».

**E i cosmetici specifici?** «Creme, gel e lozioni a effetto tensore sono un aiuto per migliorare l'elasticità dei tessuti e per prevenire il rilassamento».

## **PICCOLI TRUCCHI**

- **Stendete sul décolleté un idratante con riflessi perlati per rendere più luminosa l'abbronzatura.**
- **Sos piccole taglie: per creare un effetto ottico di maggior volume, potete sottolineare l'incavo fra i seni con una terra abbronzante e le curve di spalle e décolleté con una cipria iridescente.**
- **Se i capillari sono dilatati dal sole, passate sul décolleté un cubetto di camomilla ghiacciata: ha un immediato effetto lenitivo e vasocostrittore.**

## **ULTIME NOVITÀ**



### **COME UN LIFTING**

Formula spray: Haute Tenue, Y.S. Laurent (108.000).



### **RASSODA**

Gel a effetto tensore istantaneo: Bust Up, Biotherm (70.000).



### **IDRATA E TONIFICA**

Sinus Professional Firming Gel, GTS Group (68.000)



### **INTENSIVO**

Trattamento rassodante urto per 8 settimane: Phytrel, Lierac (65.000)



### **ANTI ETÀ**

Décolleté and Throat Cream, Juvena (129.000).

## **A scuola di make-up**

- Dal 18 al 22 settembre, i visagisti di Clinique, oltre a realizzare maquillage personalizzati, forniscono consigli per la cura della pelle e dei capelli. A Firenze, da Aline (tel. 055-215269).
- Dal 25 al 29 settembre, i make-up artist di Christian Dior insegnano a realizzare trucchi in sintonia con le più diverse personalità. A Milano, La Rinascente Duomo (tel. 02-86462972).



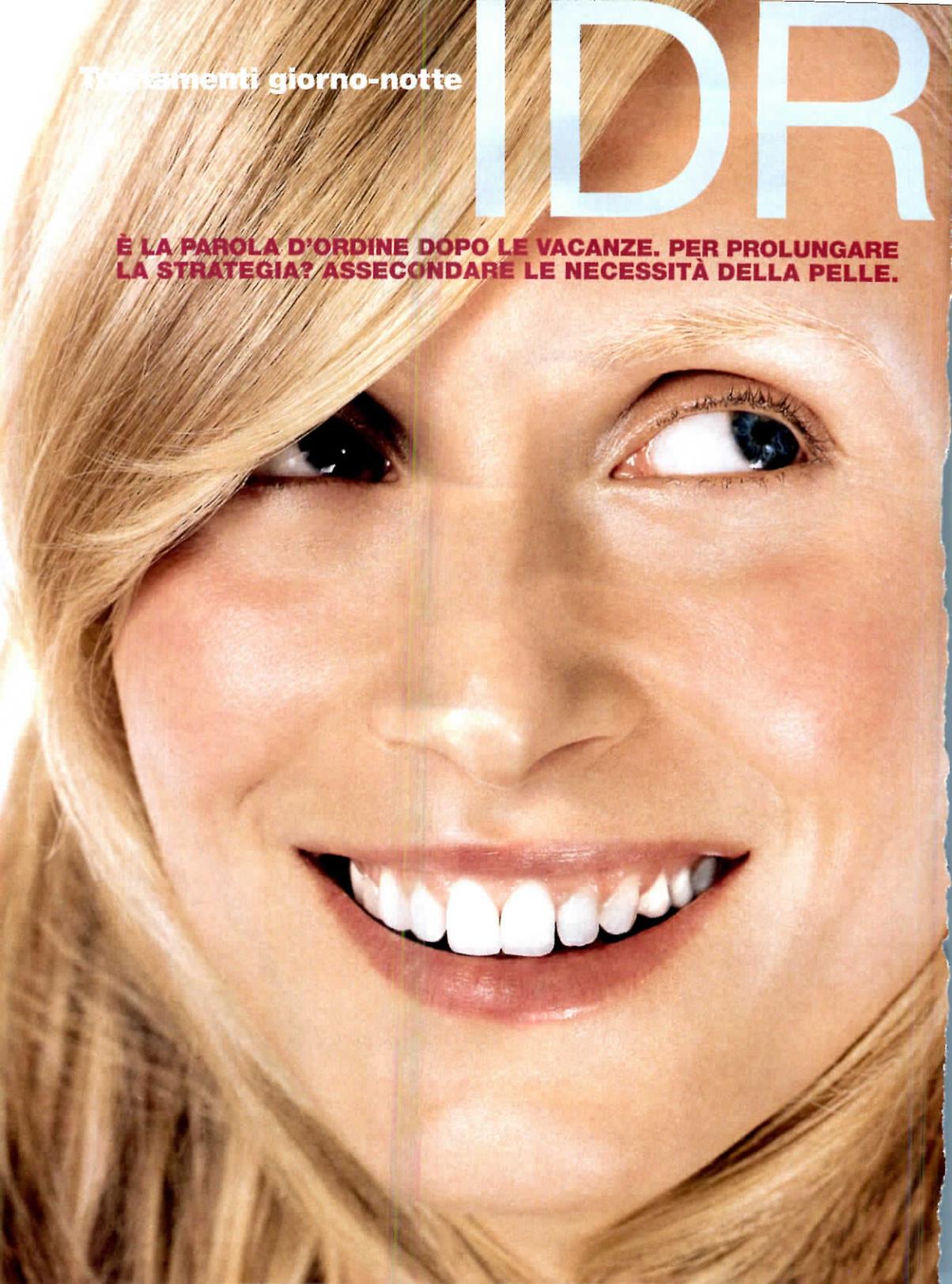
## **CAPELLI IN MOSTRA**

A Parigi, alla Cité des Sciences & de l'Industrie, c'è un'esposizione originale, *Le cheveu se décode*: tra scienza, moda, curiosità (accanto, l'abito della stilista Marion Chopineau). Fino al 6 gennaio 2002.

**Trattamenti giorno-notte**

# IDR

**È LA PAROLA D'ORDINE DOPO LE VACANZE. PER PROLUNGARE  
LA STRATEGIA? ASSECONDARE LE NECESSITÀ DELLA PELLE.**



# ATARE!

**I BENEFICI DELL'ESTATE E RESTITUIRE FRESCHEZZA AL VISO.  
CON UN'AZIONE NO STOP. FOTO DI ELLISTON LUTZ.** di Gabriella Gerosa





Pelle disidratata? È il momento di specialità restitutive. Stylist Ty Ron.

## RITROVARE L'EQUILIBRIO

Detersione accurata, esfoliazione leggera e formule reidratanti. In un programma mirato.

# S

ensazione di relax, maggiore energia e carnagione dorata sono i segnali evidenti del benessere conquistato in vacanza», dice il dermatologo **Antonino Di Pietro**. «Ma l'estate ha anche qualche aspetto meno piacevole: raggi Uv, salsedine e vento impoveriscono le riserve d'acqua delle cellule. E qualsiasi tipo di pelle tende a inaridire». Quali i rimedi? «Il primo passo è la pulizia: scegliete sempre detergenti delicati e peeling soft per favorire il ricambio cellulare. Optate, poi, per formule super idratanti, ricche di vitamine».

### SEGNALI DI DISIDRATAZIONE

«Carnagione opaca, ruvida al tatto, screpolature, perdita di tono e compattezza, pelle che tira... Ma anche grinze in superficie o rughe appena più profonde: sono il quadro evidente che l'epidermide si è inaridita, che le riserve d'acqua si sono ridotte», spiega **Di Pietro**. «Non soltanto. Le cellule dello strato corneo tendono a perdere coesione e a staccarsi una dall'altra fino ad arrivare alla desquamazione». Come si può riequilibrare la situazione? «L'ideale è intervenire con

idratanti ben mirati, prodotti a cessione lenta, ricchi di principi attivi, che vengono rilasciati gradualmente nel corso dell'intera giornata. Sono così in grado di aiutare l'epidermide a ricompattare le cellule e a riequilibrare le carenze idriche».

### LA SCELTA GIUSTA

«In questo periodo dell'anno, va considerato che la pelle è più delicata, spesso anche irritata, dall'overdose di raggi Uv», dice **Di Pietro**. «Non è opportuno aggredire ulteriormente il film idrolipidico indebolito».

## Novità da giorno

CREME DALLE TEXTURE FRESCHE. AGISCONO A FONDO SULLA PELLE E LA RENDONO MORBIDA ED ELASTICA.

# A



1



2



3



4



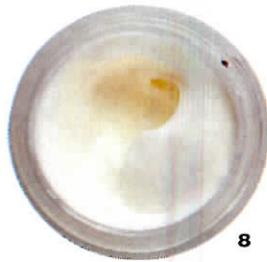
5



6



7



8

**1. Dà luce**  
Activ-Futur  
Crema  
Idratante  
Multi-  
Proteettiva  
Plénitude,  
L'Oréal  
(26.000).

**2. Lenitiva**  
Hydramax  
Crème Super  
Hydratante  
Précision,  
Chanel  
(74.000).

**3. Anti grasso**  
Gel Idratante  
Sebo-  
Equilibrante,  
Collistar  
(39.000).

**4. Contro la  
couperose**  
Couperosys  
Moisturizing  
Day Cream,  
Hanorah  
(65.000).

**5. Delicata**  
Crema  
Idratante  
Proteettiva,  
Oil of Olaz  
(13.000).

**6. Rinfresca**  
Hydra-Sorbet  
Aquatique  
Iod, Christian  
Dior (54.500).

**7. Dodici ore  
di idratazione**  
100% Time  
Release  
Moisture  
Crema, Estée  
Lauder  
(112.000).

**8. Intensiva**  
Extraordinary  
Hydrating  
Cream,  
Transvital  
(190.000).

«...desso è il momento delle texture leggere, oil-free se la pelle è mista o grassa, e a rapido assorbimento (oltretutto, sarà più facile passare subito alla fase trucco). Bisogna, invece, aspettare almeno un mese prima di ricorrere a sieri e a strategie intensive», continua Di Pietro. «Le formule più efficaci da usare ora sono quelle che affrontano ogni singolo aspetto della disidratazione con sostanze specifiche: acido ialuronico, che è l'idratante per eccellenza; fosfolipidi e ceramidi per migliorare la compattezza e ridurre la perdita d'acqua. Ma anche vitamine A, C ed E, che decongestionano i capillari stressati e bloccano l'azione dei radicali liberi, aumentati per le lunghe esposizioni al sole».

### BERE A VOLONTÀ

«L'epidermide va nutrita anche dall'interno, bevendo due litri d'acqua al giorno», spiega il dermatologo Fabio Rinaldi. Fredda o calda, liscia o gassata? «Per recuperare idratazione, è meglio optare per acque minerali bicarbonate e solfate (basta leggere le etichette): quelle oligominerali, infatti, hanno un'azione essenzialmente diuretica», dice il medico idrologo Alberto Massironi. «Anche gli integratori possono aiutare», aggiunge Rinaldi. Le sostanze mirate? «Sali, acidi polinsaturi e proteine, come ad esempio gli aminoacidi solforati. Ne basta un ciclo, per ottenere buoni risultati».



## Effetto urto

DUE STRATEGIE SPECIALI AD AZIONE IMMEDIATA.

Disidratazione molto accentuata? Si può provare con un approccio di tipo professionale.

**In istituto** *Trattamento idratante*: sfrutta apparecchiature speciali a onde elettromagnetiche e correnti galvaniche per migliorare la microcircolazione e fare penetrare a fondo i principi attivi dei vari processi (pulizia, peeling, riequilibrio del pH cutaneo, crema idratante all'acido di fiori, maschera e crema idratante di base). Il programma prevede tre sedute nell'arco di 10 giorni. Costo: 375.000 lire. Nei Centri Ben Essere Beauty Farm Intégrée. Tel. 800-802021.

**Dal medico** *ial-System*: è un trattamento rivitalizzante in una sola seduta, basato sull'uso di acido ialuronico naturale, identico a quello presente nei tessuti. Si inietta sottopelle con un ago sottile su viso, décolleté e collo. I risultati? Recupero del giusto livello di idratazione, aumento della produzione di acido ialuronico, elastina e collagene, riduzione dei radicali liberi. Costo: 300.000 circa. Per informazioni: Phitogen Aesthetics, tel. 800-251211.

Pettinature Thomas Meier/Garren, N.Y. Trucco Konstanze Zeller/Temptu/Frame.

## DI NOTTE (MA NON SOLO)

L'organismo dorme? La pelle no, e va aiutata a rinnovarsi. Con formule ricche ma leggere.

«Oltre alla riparazione cellulare è importante il riposo», dice il cosmetologo Mauro Prevedello. «Un perfetto rilassamento, l'assenza di movimenti del viso e di aggressioni climatiche facilitano l'assorbimento dei principi attivi dei prodotti».

### PERCHÉ E COME IDRATARE

Di sera abbiamo più tempo a disposizione per usufruire dei benefici di quelle texture che agiscono meglio se applicate con un massaggio. Si tratta di

formule che, pur avendo una consistenza ricca, non ungono e lasciano respirare la pelle». La differenza tra le specialità da giorno e quelle da notte? «Le ultime non hanno bisogno di filtri Uv e contengono in maggior quantità sostanze che danno reazione a questi raggi».

### L'ALTERNATIVA: 24 ORE SU 24

«Oggi la tecnologia tende a puntare sui trattamenti 24 ore: Sono formulazioni a cessione lenta», sostiene Fabio Rinaldi.

# Doppia scelta

SPECIALITÀ DA USARE DURANTE IL SONNO, O FORMULE "NO STOP", NUTRIENTI, CONCENTRATE, DELICATE.

## DI NOTTE



1



2



3



4

## 24 ORE



5



6



7



8

### 1. Riparitrice

Good Night's Sleep Restoring Cream, E. Arden (79.000).

### 2. Oil-free

Moisture Surge Gel Intensif Hydratant, Clinique (77.000).

### 3. Pelli miste

Oil Control Night Treatment Flower's, Pupa Care (35.000).

### 4. Anti età

Crema Viso Notte Linea Mediterranea, Fratelli Carli (34.500).

### 5. Nutriente

Progressif Crème de Beauté Nutritive Concentrée, Carita (300.000).

### 6. Pelli secche

Hydro Urgency Intense Moisture Replenishing Balm, Helena Rubinstein (86.000).

### 7. Tonificante

Aqua Beauty Crema Super Idratante, Nivea Visage (16.000).

### 8. Dà comfort

Idratime Relax, Olga Tschechowa (50.000).

ell'arco della giornata i principi attivi **vengono** rilasciati in modo costante. Si tratta di specialità **nutrienti e protettive**, che **neutralizzano i danni dei radicali liberi e ristrutturano lo strato corneo**. Mantengono il **livello di idratazione ottimale**.

### L' AIUTO IN PIÙ: IL MASSAGGIO

Serve a riattivare la circolazione favorendo un maggiore apporto di ossigeno alla pelle. In più, consente di assorbire meglio tutti i principi attivi della crema. Bisogna procedere con leggeri movimenti circolari dei polpastrelli dalla parte centrale del viso verso l'esterno. Per il collo, invece, con il palmo delle mani piatto, eseguite movimenti dal décolleté fino al mento.

### E LE MASCHERE?

«Il momento per applicarle è quando si è in relax, immersi nella vasca da bagno», dice Di Pietro. «Infatti, il vapore dilata i pori e favorisce un migliore assorbimento dei principi attivi. «Se la pelle è molto secca applicate un impacco almeno due volte la settimana», consiglia Rinaldi. «Oltre a dare comfort, aiuta a frenare la perdita d'acqua transdermica».

[www.glamour.com](http://www.glamour.com)

Vuoi individuare con precisione se e quando la tua pelle ha bisogno di essere idratata? Dal 15 settembre in poi nella sezione **Bellezza e...** troverai un test per identificare il tuo profilo.



# AL SOLE. ANCORA

**ABBRONZATURA, ULTIMO ATTO: COME SCALDARE IL COLORE  
CONQUISTATO. E MANTENERLO VIVO E LUMINOSO, IL PIU' A  
LUNGO POSSIBILE. FOTO AARON WARD.** di Elena Colombo Kapsa e Laura Belli



Usare un doposole aiuta a mantenere la pelle elastica. Stylist Jade Berreau.

## ULTIMI WEEK END

Anche se la pelle è già abbronzata, non bisogna dimenticare di proteggerla.

**SE LA VACANZA CONTINUA** «Ambrata, dorata, satura di melanina, la pelle è finalmente meno vulnerabile», dice la dermatologa Emanuela Cecca. «Ma non bisogna mai sottovalutare l'impatto con il sole, per quanto addolcito dalla stagione inoltrata. Anche se ora il rischio scottature è ridotto, l'abbronzatura non preserva l'epidermide dal foto-invecchiamento, e dall'aridità. Quindi non si dovrebbe mai abbassare la guardia».

**PROTEZIONE ZERO? MAI** «È consigliabile evitare indici di protezione al di sotto del 4, riservare al viso creme ricche di principi attivi nutrienti e anti età e, alle zone delicate, schermi totali. Per le pelli abbronzate è arrivato anche il momento degli oli e dei gel che "lucidano" l'abbronzatura: oggi contengono complessi vitaminici, filtri Uva e Uvb, e sostanze idratanti ed emollienti che rendono il colore super brillante». (segue)

## Schermi sicuri

FORMULE CON COMPLESSI VITAMINICI CONTRO L'ARIDITÀ E IL FOTO-AGING.



**COLORE PIÙ INTENSO**  
**Tan Deepener**  
à la Bio-Melanine Sun Care spf 6, Lancaster (54.000).



**RESISTE ALL'ACQUA**  
Per pelli già abituate al sole: Gel Abbronzante con Carotene, spf 2, Nivea Sun (11.300).



**PER ZONE DELICATE**  
**Sun Block**  
Contorno Occhi e Labbra, Terme di Saturnia (42.000).



**RIVITALIZZA I CAPELLI**  
**Crema Riparatrice Dopo-Sole**  
Jean Louis David, Garnier (12.900).



**SOS ERITEMI E IRRITAZIONI**  
Previene le spellature e fissa la tintarella: **Crème Calmante**, Payot (38.000).



Camicia di jeans, Wrangler.

## Capelli sani

COME LA PELLE, SOFFRONO PER L'IMPOVERIMENTO PROVOCATO DALL'AZIONE DI SOLE E SALE.

### Nel fine settimana

«Anche se a piccole dosi, sole e salsedine sono una minaccia per i capelli», spiega l'hair stylist Luciano Colombo. «Quindi, consiglio sempre l'applicazione di una specialità mirata, avendo cura di distribuirla bene sulle lunghezze, ma anche sul cuoio capelluto».

● **Da provare:** Concentré Protecteur, Kérastase Solaire (25.000), un fluido per chi ha capelli con punte sensibilizzate.

### Adesso maschera

«Usatela il più spesso possibile: basta questa attenzione per idratare e nutrire a fondo la fibra capillare. Applicatene una dose generosa sfregando le punte con i polpastrelli».

● **Da provare:** azione d'urto con Maschera Ristrutturante Super Intensiva Pantene Essential (18.000).

### Nuovi riflessi

«È facile ritrovarsi a fine vacanza con viraggi di colore indesiderati oppure schiariture eccessive. I rimedi? Rinfrescate la tonalità con una colorazione senza ammoniaca né acqua ossigenata.

● **Da provare:** Dedicata L'Oréal Paris (16.350) vivacizza il colore con riflessi luminosi.

Per fissare il colore conquistato ed evitare spellature e macchie, è importante dare alla epidermide un surplus di idratazione.

La durata dell'abbronzatura dipende anche dalla cura quotidiane della pelle. «Compensate le carenze cutanee con creme a base di vitamine, acido ialuronico e ceramidi, che aiutano a rendere elastici i tessuti e a disinfiammare anche gli strati più profondi», dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «Si può ottenere un istantaneo recupero-morbidezza con un bagno emolliente: prima di immergervi, spalmate generosamente sul corpo un olio super idratante e versatene alcune gocce nella vasca: diventerà un vero impacco liquido, nutriente e calmante».

**PER IL VISO** «Due volte la settimana, fate una maschera flash che colma le piccole rughe di disidratazione e restituisce trasparenza al colorito che tende a ingrigire. Applicatela su viso, collo e décolleté con leggeri massaggi circolari, evitando il contorno occhi e bocca. Durante il tempo di posa, regalatevi qualche minuto di relax, così i principi attivi svolgeranno al meglio le loro funzioni e otterrete un maggior benessere».



## PELLE LEVIGATA

Tintarella uniforme e luminosa il più a lungo possibile? La parola-chiave è esfoliazione.

**VIA LO STRATO OPACO** «Per non ritrovarsi improvvisamente la pelle chiazzata o con un colore grigiastro, è utile accelerare il fisiologico ricambio cutaneo con un peeling delicato», dice Di Pietro. «Le particelle di cheratina instabili se ne andranno velocemente, rivelando una grana epidermica più liscia e più morbida, una tintarella magari meno intensa, ma più luminosa e uniforme. Per favorire il distacco delle cellule morte, massaggiare delicatamente il prodotto sulla pelle umida. Ma mai subito prima o dopo le esposizioni al sole: è meglio lasciare un intervallo di almeno ventiquattr'ore».

**PIÙ LUCE, GRADUALMENTE** E per le nemiche del peeling? «La soluzione è una crema idratante che contenga, oltre ai vari principi attivi rigeneranti e riparatori, anche gli acidi fruttati, che stimolano il turnover in modo graduale e costante». (segue)

## Colore intenso

FORMULE CHE MANTENGONO LA PELLE ELASTICA, MORBIDA. E L'ABBRONZATURA OMOGENEA.



**IDRATA A FONDO**  
Replenishing Body Spray Body Line, E. Arden (64.000): rende la cute luminosa e compatta.



**SOTTO LA DOCCIA**  
Shower Gel Maximizer After Sun, Lancaster (35.000): per esfoliare e illuminare la abbronzatura.



**INTENSIFICA E NUTRE**  
Latte After Sun Tan Intensifier, Piz Buin (25.000): idrata e toglie l'effetto della pelle che tira.



**RISULTATO NATURALE**  
Gel Auto-Bronzant Face-Body Golden Beauty, H. Rubinstein (46.000): asciuga subito.



**PER IL VISO**  
Flash Bronzer Crème Teintée Ensoleillante Intense, Lancôme (43.000): ad azione immediata.



## Bagno o doccia?

QUEI PICCOLI ACCORGIMENTI QUOTIDIANI (PER EVITARE DI PERDERE IL COLORE).

### No ai bagni caldi

«Mantenete l'acqua tiepida, intorno ai 30-35 gradi», dice Di Pietro. «Limitate l'immersione a non più di quindici minuti. Per addolcire l'acqua e rinfrescare la pelle, aggiungete due manciate di amido o una specialità lenitiva, calmante».

● Da provare: Foam Up Body Wash, Estée Lauder (42.000), schiuma cremosa che lascia la pelle morbida e levigata.

### Sì alle docce fredde

«Visto che l'acqua calcarea tende a disgregare il film idrolipidico, è meglio optare per docce veloci: più in fretta l'acqua scorre via, meglio è. Usate solo detergenti delicati, in dosi limitate».

● Da provare: Doccia Schiuma Solare Linea Mediterranea F.lli Carli (18.500), al betacarotene, che aiuta a mantenere l'abbronzatura.

### Per tonificare

«Fate un massaggio al corpo con un asciugamano di tela ruvida: è una facile alternativa al peeling e aiuta a stimolare la circolazione. Poi applicate l'idratante».

● Da provare: Deep Comfort Moisture, Clinique (39.000), ad alto potere idratante.

Per non vedere svanire l'abbronzatura, approfittate anche dei nuovi self-tan: la riscaldano in modo naturale.

**AUTOABBRONZANTI: QUANDO** «Attenzione: questi prodotti, applicati sulla pelle già abbronzata, possono dare un risultato cromatico che non corrisponde alle aspettative», avverte Antonino Di Pietro. «Non solo: discromie e macchie da fotosensibilizzazione possono risultare più evidenti. Quindi è meglio usarli quando la tintarella è già sbiadita. Per l'uso, valgono le regole di sempre. Innanzitutto, bisogna levigare gli ispessimenti, soprattutto di gomiti e ginocchia: qui l'elevata concentrazione di cellule morte potrebbe favorire una maggior pigmentazione. Poi, è importante scegliere una texture adeguata: fluida o in gel per il corpo, più cremosa per il viso, nella versione dorata o ambrata a seconda del risultato da ottenere».

**COLORE "VIRTUALE", MA INTENSO** «Risultati perfetti si ottengono così: applicate il prodotto, lasciatelo agire per un quarto d'ora, fate una doccia con un olio detergente e ripetete la stesura», consiglia il make-up artist Stefano Anselmo. «Il tutto per tre giorni di seguito. Infine, se volete mantenere il look estivo a lungo, basta un "richiamo" ogni tre giorni».