

# RAVIA



€1,80 (in Italia)  
MONDADORI  
settimanale n. 17 27/4/2004

Camicia di  
margherite  
Passione  
Matera  
Insalate di  
primavera  
**Easy  
Chic**

*ziale*  
**LLEZZA**

**PIU' GIOVANE  
A CRONOBIOLOGIA.  
IN FORMA:  
1AM AT HOME.  
O: SCOPRI  
DELL'ESTATE**

e libertà,  
seduzioni

**ONI**  
per giusto?  
dice l'astrologia

**ERE**  
gic anti-età  
Chenot



# Scopri, con la **cronobiologia**, come ottimizzare le cure beauty quando la pelle è più ricettiva.

## Test/ QUAL È L'ORA DELLA TUA PELLE?

A seconda del metabolismo cutaneo e dei bioritmi, l'epidermide è più ricettiva in particolari ore del giorno. Scopri quali sono «le tue» rispondendo alle domande del test. così saprai quali sono le regole beauty da seguire. (Consulenza Dott. A. Di Pietro)

1\_ *Che umore hai al mattino quando ti alzi?*

- a. Ottimo, carburo subito.
- b. Non ci ho mai fatto caso: la sveglia è un'abitudine.
- c. Terribile: mi sento uno straccio e non parlo con nessuno per almeno un'ora.

2\_ *Al mattino, che texture preferisci?*

- a. Un siero intensivo.
- b. Una crema corposa.
- c. Gel o brume, che si assorbono subito.

3\_ *Hai sempre con te (in borsa o sulla scrivania) una crema che usi con maggior frequenza, anche durante la giornata?*

- a. No.
- b. Ho di tutto: sento il bisogno di rinnovare le cure del mattino.
- c. Un idratante, perché a un certo punto della giornata sento che la pelle si sta disidratando.

4\_ *Quand'è il momento della pulizia del viso più accurata?*

- a. Al mattino, con una specialità a risciacquo profumatissima, che mi dia subito una sferzata d'energia. A volte, la sera, sono troppo stanca per struccarmi.
- b. Mattina e sera, secondo

le regole, per mantenere l'epidermide fresca e tonica.

- c. La sera, appena rientro a casa: ho voglia di sentire la pelle pulita e disintossicata.

5\_ *Quanto tiene il trucco durante la giornata?*

- a. Tutto il giorno, senza richiedere ritocchi.
- b. Al massimo fino a metà giornata, poi devo rifarlo.
- c. E' da sempre uno dei miei problemi maggiori: appena mi trucco sono perfetta; dopo un paio d'ore sono già più pallida e il viso è macchiato.

6\_ *Qual è il trattamento indispensabile per la tua pelle?*

- a. Un pieno di vitamine.
- b. Un buon contorno occhi da usare anche durante il giorno, quando sono stanca.
- c. Una maschera supernutriente.

7\_ *Bagno o doccia?*

- a. Decisamente una bella doccia, appena sveglia.
- b. Dipende dal tempo a disposizione: la domenica, però, non rinuncio mai a un bagno relax a metà giornata.
- c. Bagno caldo, la sera, e con tanta schiuma avvolgente.

Adesso conta: a quale lettera hai risposto in maggioranza? La a, la b o la c? Controlla e vai a leggere il tuo crono-profilo.







1

Maggioranza di risposte A

### **LA PELLE E' MATTINIERA**

7-10. E' l'arco di tempo in cui la tua epidermide è più ricettiva ai trattamenti di bellezza. In queste ore il turnover cellulare accelera e la produzione di collagene ed elastina è al top. L'ideale, per te, è un programma beauty che punta su trattamenti energizzanti, a base di vitamine antiossidanti e principi attivi rivitalizzanti, da eseguire proprio al mattino. Per aumentare le difese naturali della pelle durante le 24 ore.

Maggioranza di risposte B

### **TUTTO NEL POMERIGGIO**

14-17. Ora devi sfruttare le potenzialità della tua pelle perché, dopo che si è nutrita grazie al pasto di mezzogiorno, il microcircolo lavora bene e ossigena i tessuti, stimolando la nascita di nuove cellule. Tratta correttamente viso e corpo mattina e sera, ma potenzia le cure nel pomeriggio, con

trattamenti flash, sempre a portata di mano, da usare anche sopra il trucco.

Maggioranza di risposte C

### **NEL CUORE DELLA NOTTE**

23-4. La tua pelle, grazie al riposo notturno, approfitta per lavorare al massimo, rendendosi più ricettiva ai trattamenti di bellezza: incamera tutte le energie che le dai dormendo e si auto-produce, aumenta le difese naturali e diventa più forte ed elastica. *Il consiglio? Concentra le cure beauty alla sera, regalandoti formule corpose e concentrate, da far lavorare al massimo quando meno te ne accorgi.*

1- Da sinistra, in senso orario: Express cleanser di **Lancaster** (€ 23,50); Energy-move So perfect di **Dior** (€ 51); Primordiale Optimum Yeux di **Lancôme** (€ 41); Force C. Premium Super energizing cream di **Helena Rubinstein** (€ 42,50); Colorstay Natural make up 15 di **Revlon** (€ 21,40).