



RUNNING-SO
RUGBY-TENN

TU
PAZ
PER
BEA

JULIA
MORE
LA MIA PA
PER I PI

99 cose che
devi sapere
**LE NUOVE
REGOLE
DEL SOLE**

QUANDO PICCHIA L
DIFENDERSI, BRUCIARE GRASSI, METTERE KO LO STI

**SUDI
MOLTO?
BEVI GIUSTO!**
A PAGINA 84
SCEGLI LA TUA
DRINK-CARD

»
IL MOE
DI E
E FARTI

» C
E PEI
IL
D
QUANDC



**STILE STASERA ANDREMO IN BIANCO + IN TAVOLA IL PESCE È FIRMATO + MOTORI IL FUT
HA DUE PIOTE + EXTREME APPUNTAMENTO COL BELITTO + PSICO QUANDO LA PARRIA**



LO SPECIALISTA

Prof. Antonino Di Pietro, dermatologo

NON SCORDARE LA REGOLA DELLE 2 ORE

È arrivata l'estate, e come ogni anno in questa stagione, la meta da raggiungere è un'invidiabile tintarella. I bagni di sole, se eccessivi, danneggiano l'epidermide, ma hanno anche effetti positivi; aumentano infatti la produzione di serotonina, ormone della felicità e di vitamina D, utile alle ossa. Attenzione al calore dovuto ai raggi infrarossi, che colpendo la pelle surriscaldano i tessuti. Bagnati con uno spruzzino per abbassare la temperatura o alterna l'esposizione al sole con momenti di ombra ventilata. Stai più attento in montagna, l'aria fresca nasconde la sensazione di calore! Basta una passeggiata o una corsa in spiaggia per abbronzarsi e solo un'ora senza la giusta protezione per rovinare la pelle, che si può scaldare, arrossare e scottare. I pericoli derivanti dall'esposizione al sole sono molti, ma si possono evitare con poche e semplici mosse. Come abbronzarsi quindi in modo uniforme e soprattutto in sicurezza? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e presidente dell'International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology a Milano. «Oltre a proteggerti con i solari, abitua la pelle con esposizioni brevi e graduali almeno i primi giorni, evita le ore più calde e idrata spesso la pelle per evitarne l'invecchiamento. Prendi bagni d'ombra e fai spesso docce fresche, per abbassare la temperatura corporea. Proteggi la zona degli occhi con occhiali avvolgenti e solari ad alto fattore schermante. La protezione va applicata almeno mezz'ora prima di andare in spiaggia, ideale dopo la doccia del mattino, quando la pelle assorbe meglio i principi attivi schermanti, agenti idratanti e sostanze antiossidanti. Rinnova l'applicazione ogni due ore, soprattutto se fai bagni o sudi molto, l'acqua di mare riduce l'efficacia del filtro anche se il prodotto è waterproof. Anche un'alimentazione corretta rafforza l'epidermide e la prepara alla tintarella. I cibi più indicati sono quelli ad alto contenuto di vitamine A, C ed E, e quelli ricchi di beta-carotene: frutta e vegetali di stagione gialli, arancioni, rossi e verde scuro, che forniscono la giusta idratazione. Bere molto, almeno due litri d'acqua al giorno per purificarsi e smaltire le tossine. Per chi non ama questi cibi, via libera agli integratori, da assumere un mese prima dell'esposizione al sole». Infine, ricorda il professore «non trascurare i capelli. Sole, salsedine, cloro e vento li danneggiano pesantemente. Solari specifici vanno applicati prima di esporsi al sole e rinnovati ogni tre ore o comunque dopo ogni bagno. La sera usa uno shampoo doposole e anche del balsamo ristrutturante».



5



7



8



9

5. LIERAC SPRAY SOLAIRE BRONZAGE INTENSE SPF 10 - 150 ml euro 15,50

Dalla consistenza oil-free molto leggera, è indicato per chi desidera una texture asciutta e pratica per sport acquatici. Dona una protezione un'abbronzatura ambrata e luminosa.

6. NATURE'S SUN WELLBEING SPF 6 - 150 ml euro 14,50

Water resistant, con olio di bruciato, ricco di vitamina E e B carotene, è ideale per preparare la pelle all'abbronzatura. Consente di ottenere rapidamente un colorito intenso e splendente, lasciando la

7. CLARINS SPRAY SOLAIRE HUILE EMBELLISSANTE BRONZAGE INTENSE SPF 4 - 150 ml euro 24

Multi-protezione cellulare, anti-radicali liberi, adatto per intensificare l'abbronzatura delle pelli già abituate al sole, resiste all'acqua e al sudore, protegge l'epidermide dalla salsedine lasciandola piacevolmente levigata e morbida. Perfetto per difendere anche i capelli dai raggi nocivi del sole.

8. LANCÔME LAIT PROTECTEUR CORPS SPF 15 - 150 ml euro 26,50

Un complesso esclusivo che unisce un sistema filtrante, un estratto naturale che rafforza l'autodifesa del Dna cellulare, un estratto di gelsomino dalle proprietà antiradicaliche, peptidi di riso che stimolano il metabolismo cellulare e combattono la formazione delle rughe. Idratata la pelle rendendola vellutata.

9. PIERRE FABRE PHARMA DORIANCE SOLAIRE 30 capsule euro 18,50

Da assumere prima, durante e dopo l'abbronzatura, è un integratore alimentare a base di Phytopigments ricchi di beta-carotene, olio di palma, vitamina E, olio di borragine, acidi grassi essenziali e selenio. Prepara e favorisce l'abbronzatura, migliora la tollerabilità della pelle al sole e limita la disidratazione prolungando l'abbronzatura.

10. COLLISTAR CREMA ABBRONZANTE PROTETTIVA VISO E CORPO SPF 10 - 150 ml euro 22

Ricca e ultra-morbida, difende l'epidermide dall'azione inaridante di vento e salsedine e consente di ottenere in tutta sicurezza un colore luminoso e uniforme. La sua formula, ricca di vitamina E, glicerolo e oli di calendula e nocciolo, assicura un'intensa azione nutriente, idratante e anti-age, mantenendo la pelle fresca ed elastica a lungo.



10