

Vip beauty
di Laura Farnesi

La 'prova bikini' si avvicina e hai intensificato (o iniziato) l'attività in palestra? Molto bene! In sala potrai finalmente prenderti cura della forma fisica (ma anche mentale) aiutata da veri professionisti che ti aiuteranno a raggiungere i traguardi sognati. Una volta nello spogliatoio però devi continuare a coccolarti con la giusta 'beauty routine' da palestra. Ini-



Esiste una beauty routine specifica anche per le più sportive!

Il bello dello sport



ziamo quindi a elencare le cose che, nel borsone, non devono mancare, mai!

✓ Al termine di una sessione di allenamento, la doccia, chiaramente, è una tappa obbligata. Per evitare di ritrovarti a fare pesi a causa del peso del borsone, il primo consiglio è quello di cercare prodotti 'travel size' op-

pure, in alternativa, versare quelli usati abitualmente all'interno di appositi mini flaconcini. Se vai in palestra solo un paio di volte a settimana, porta con te uno scrub da praticare proprio sotto la doc-

cia. Se ci vai invece quasi ogni giorno, scegli un bagnodoccia delicato, lo scrub prevedilo una volta a settimana, a casa.

✓ Per la cura dei capelli dovresti sempre usare uno shampoo idratante e purificante, un balsamo nutriente e un olio disciplinante per le punte. Un 'trio' perfetto per coccolare i capelli messi a dura prova da sudore e stress. Fai attenzione a scegliere articoli dal Ph delicato e con ingredienti naturali, che possano agire efficacemen-

te anche contro eventuali irritazioni del cuoio capelluto, tipiche ad esempio di chi viene spesso a contatto con il cloro della piscina. La spazzola, naturalmente, non deve mai essere dimenticata, così come il phon (a meno che la struttura non li metta a



1 Dopo un'attività fisica i muscoli hanno bisogno di un alleato. Olio Arnica Forte è la soluzione perfetta per agire contro i vari disagi muscolari che possono disturbare le normali attività quotidiane. Da Erboristeria Magentina, € 12,80

2 Spray To Mask di Erborian riveste la pelle con un gel che avvolge il viso. Rilascia il suo esclusivo complesso di principi attivi accuratamente selezionati e dona una sferzata di energia istantanea alla pelle. € 36

3 Il Bagnodoccia Vaniglia e Ambra è un richiamo d'Oriente sensuale e avvolgente e dona alla pelle un sorprendente 'effetto velluto'. Da Borotalco, € 3,49

4 Concentré Finesse, grazie alle sue proprietà tonificanti e leviganti, rimodella visibilmente la silhouette e favorisce il recupero del naturale equilibrio tra corpo e mente. Da L'Occitane En Provence, € 48

5 La struttura in gel di Gommage Silhouette, si trasforma in una ricca crema che avvolge la pelle con un velo di profumo rendendola più bella, più liscia e più morbida. Da Melvita, € 16,90

6 Artiglio Crema Gel per il corpo è l'alleata ideale per le persone dinamiche e sempre in movimento. Perfetta anche per massaggi distensivi dopo l'attività sportiva. Da Erbamea, € 9

7 LPG firma Huile Sèche Minceur Relaxante, l'olio innovativo nato dalla convinzione che si possono unire snellimento e piacere. Associa principi attivi ultra efficaci per il corpo a quelli rinomati per il loro effetto anti-stress. € 46

8 La dolcezza dell'iris unita alla freschezza dell'orchidea, rendono il doccia crema Milk di Tokidoki un piacevole e delicato bagnoschiuma. € 6,30

9 Amway propone, della linea di integratori sportivi XS Sports Nutrition, XS Electrolyte Drink che disseta e allo stesso tempo idrata l'organismo, reintegrando quanto perso durante l'attività fisica. € 22,64

10 Da Collistar, S.O.S. Zone Critiche Stick Rassodante per ottenere, in maniera semplice, un corpo più tonico e bello! € 30,50

11 È di Becos l'Olio Cellulite Rimodellante Concentrato Intensivo, contro gli inestetismi di tutti i tipi di cellulite e con azione rimodellante. Setoso e straordinariamente nutriente € 54

12 Deliziosamente profumato, questo olio sensuale alla papaya rigenera i tessuti, rallentando l'invecchiamento cutaneo. Da Ahura, € 22

13 I Deodoranti Dermazero sono studiati per garantire la massima tollerabilità per tutti i tipi di pelle, anche le più sensibili, grazie all'esclusiva formula ipoallergenica. € 3,99

14 Age Prevention Cream è la crema idratante ultra delicata di YTPP. Il trattamento idratante che protegge la pelle dall'aggressione dei radicali liberi e dello stress ambientale. Da Sephora, € 39,90

15 Il Gel Anticellulite - Effetto Workout, della linea Sport Addicted di Pupa, è un vero e proprio allenamento cosmetico quotidiano per la pelle, per mantenere nel tempo i risultati ottenuti durante il workout. € 34,50

16 Felce Azzurra, grazie al pack maneggevole e alla pratica chiusura, si rivelano il miglior alleato per le docce fuori casa. 250 ml, € 1,49

17 Cléo Fiori Di Iris con nettare di miele, rende la tua pelle morbida come un petalo! Note fiorite e avvolgenti, accompagnate al calore del miele, per una doccia di infinita dolcezza. € 1,99

disposizione della cliente-
la, in quel caso... un peso
in meno!).

✓ Dopo allenamento e doccia, naturalmente, la pelle deve sempre reidratata. Ricorda quindi di portare con te una buona crema 'ad hoc' per il corpo e un prodotto anticellulite o rassodante. Un tip che tornerà utile durante le belle giornate, al posto della crema porta con te un doposole: pelle morbida, nutrita e... colorito dorato salvo!

✓ Altro prodotto che non può mancare, le salviette struccanti da usare sia prima di entrare in sala (così darai modo alla pelle di respirare correttamente senza essere bloccata dal fondotinta o dalla cipria) sia dopo (per essere sicura di aver eliminato ogni traccia di make-up e impurità). In questo modo avrai una base impeccabile per poi procedere con il trucco. Non scordare anche un idratante nutriente per il viso e un buon prodotto

anti-age. Sarebbe importante applicare, prima della crema idratante, anche un siero per reintegrare l'apporto di liquidi.

✓ Anche gli elastici e le mollette non dovrebbero mai mancare nel tuo 'beauty case da palestra', utilissimi per disciplinare i capelli durante gli allenamenti ma anche per uscire ordinata nel caso in cui non avessi tempo per una piega una volta finita la doccia.