



Un minuto al giorno
per vedere la
differenza, anche
sulla pelle: Lierac
Teint Perfect Skin
fonde trattamento e
make up. In un gesto.

Dieci buoni motivi per

La vera pulizia del viso, il detox per i capelli, il beautycase consapevole, il massaggio cinese con le pietre colorate... Breve lista ragionata (con novità da Los Angeles e Shanghai) per conquistare nuova luce e splendida forma. A casa, basano pochi minuti al giorno. In istituto, prenotate subito

 cominciare

di Martina Villa - foto di Andrew Yee

Dieci buoni motivi per ricominciare

La terza settimana di gennaio, intorno al 20: è il momento in cui, stando alle medie internazionali, si lasciano perdere tutte quelle belle cose messe in programma a inizio anno. Siccome oggi è il 25, tanto vale ripensarle, sensatamente. «Le abitudini vanno viste come un nodo da districare» spiega lo scienziato comportamentale B.J. Fogg della Stanford University. «Spesso non è intuitivo, ma se si trova il punto esatto da tirare, il resto si scioglie da sé». Quindi, non forzatevi. Studiate piuttosto la vostra routine. E un punto a caso dei prossimi dieci potrebbe essere quello giusto per ripartire. Davvero più belle.

1 Che tipi siete?

Analizzarsi, si diceva. Le americane si inquadrano, ironicamente, in due tipologie: "slender rooster", donne iperattive e ipercurate, dall'aspetto smagliante ma con abitudini tutt'altro che salutari (fumo, alcool, frigo vuoti e zero sport), e le "wired but tired", le "tutto sotto controllo", super efficienti ma distrutte, senza tempo per curarsi perché troppo impegnate a curare tutto il resto. In questo senso, la bellezza divide: "lotta o fuga". La si rincorre disperatamente o la si abbandona in fondo alla scala delle priorità.

Le italiane sono più equilibrate. Di fatto, «quello che fa sentire bene le altre può non funzionare per sé», conferma l'esperto di crescita personale James Clear nel libro *Atomic Habits*. E trascinarsi a forza in palestra o dal parrucchiere può peggiorare la situazione di stress. Quindi, prima regola: non forzatevi. Di cosa avreste voglia? Partite da quello.

2 Qualcosa di bello, in un minuto

Primo passo, ottimizzate. Secondo, impegnatevi, basta poco. E, fondamentale, spezzate il ritmo. Sveglia, spazzolino, colazione, chiavi di casa... Il 40-50 per cento delle azioni quotidiane avvengono in modalità "pilota automatico", per pura abitudine. «Ciò dimostra che il nostro cervello è portato a ripetere i gesti, neutri, buoni o negativi che siano» continua il professor Fogg. «Tropo spesso ci convinciamo che cambiarli implichi un enorme sforzo». Tutto il contrario. «Far sì che un'azione diventi abitudine non dovrebbe richiedere più di un minuto al giorno».

Perciò, d'ora in poi, struccatevi sempre, anche solo con una salvietta. Non dimenticate il correttore al mattino. Lasciate in posa una maschera capelli sotto la doccia. Mettete qualche goccia di profumo. Piccoli gesti da compiere proprio in un minuto, per incominciare bene la giornata.

Il beautycase è green

Quello appena concluso verrà ricordato come il decennio della rivoluzione verde. Il settore della bellezza è stato un antesignano: oltre ai dati di mercato, parlano le donne. Secondo l'istituto di ricerca di mercato Ipsos, il 59 per cento di americane ed europee preferisce utilizzare marchi di cosmesi naturale e pulita, e fino al 66 per cento è interessata a provarne di nuovi. Quindi, un beautycase più consapevole è un obiettivo per il 2020. Date un'occhiata all'INCI, la nomenclatura internazionale degli ingredienti cosmetici: meglio scegliere prodotti con attivi vegetali e botanici (indicati in latino), meno sigle (spesso conservanti, tensioattivi o componenti sintetici), meno siliconi e petrolati. In caso di dubbi, consultate le App come *Biotiful* e *Greenery*, ma anche il sito *biodizionario.it*.



1. Capture Totale DreamSkin 1 Minute Mask, ad azione peeling illuminante, rivitalizza la pelle in 60 secondi. DIOR 68,67 euro.
2. Gloriouskin Perfect Luminous Creamy Foundation, effetto glow. DOLCE & GABBANA 110 euro.
3. Advanced Génifique Hydrogel Melting Mask, concentrata di probiotici. LANGÔME 16,68 euro.
4. Velvet Sleeping Mask con estratti di fiori di zafferano, rigenera la pelle di notte. SISLEY 107 euro.



Mette (anche) il buonumore la Crema Corpo L'Erbolario Sfumature di Dalia, nutriente come un burro.

Reset per il viso

5 È un must a Los Angeles prima dei red carpet: HydraFacial MD è un trattamento di pulizia profonda eseguito con speciali testine a microgetti, in quattro step: pre esfoliazione idratante, peeling a base di acidi delicati, estrazione

a vacuum (ovvero con un pennino aspirante indolore) e ossigenazione profonda con vitamine e acido ialuronico nel profondo del derma.

L'effetto è immediato: purificante, sebo regolatore, illuminante, rigenerante. Consigliate 4 sedute (a Milano, da Image Reperative Clinic, 60 minuti, 150 euro).

Semplicità ritrovata

4 Dicembre e gennaio sono i mesi più bui dell'anno: il SAD, "Seasonal Affective Disorder" da mancanza di luce, ce lo si legge anche in volto. Dagli Stati Uniti, l'ente National Institutes of Health suggerisce di vivere almeno due ore a settimana nella natura. La cosmesi si allinea: semplificare, tornare all'essenziale come antidoto alla vita digitale e all'illuminazione artificiale. Luce, acqua e sonno. Sono i tre indispensabili del ciclo della vita su cui ripensare la cura della pelle, semplificata e più sostenibile, anche in termini di tempo e forze. Un ottimo detergente, un prodotto idratante e uno antiossidante sono le basi. Chi stratifica prodotti, smaltisca. Chi si trascura, se li imponga. Struccarsi alla perfezione, dice la neurocosmetica, può cancellare dalla mente perfino la più stressante delle giornate.

10 DONNA 25 GENNAIO 2020



Novità per la testa

Capelli che si sporcano troppo in fretta, oppure spenti e opachi? Una buona idea è ripartire letteralmente dalla radice del problema, il cuoio capelluto. Lì dove si accumulano smog e sebo che finiscono per influenzare vitalità e bellezza di tutta la chioma. Un trattamento detox in salone è un'idea giusta: per esempio, Pramāsana di Aveda prevede un massaggio esfoliante con agenti pulenti derivati dalla pianta del Babassu, e poi l'applicazione di un gel purificante e protettivo; mentre Kérastase Fusio Scrub al sale marino e olio d'arancia rivitalizza e si aggiunge ai rituel su misura. A casa, provate con scrub dedicati. Se poi fate l'investimento di un (costoso) ristrutturante alla cheratina vegetale e di un nuovo phon, anche per i capelli si annuncia un anno splendente.



5. Helios asciugacapelli ultra leggero, ma dalla potenza di 120 km/h GHD 169 euro.

6. Trattamento SOS 100% burro di Karité super nutriente YVES ROCHER 14,95 euro.

7. Phyto Keratine Shampoo Ristrutturante alla cheratina vegetale e Viola del pensiero PHYTO 10,90 euro.

8. Precious Nature Maschera 100% naturale ai frutti di bosco e mela ALFAPARF.

9. Talasso Scrub Tonicante con sali e oli essenziali di ginepro COLLISTAR 48,50 euro.



COLLISTAR
SPECIALE CORPO PERFETTO
SPECIAL PERFECT BODY
TALASSO-SCRUB TONICANTE
saliessoliantirigeneranti con oli essenziali ed estratto di ginepro

Dieci buoni motivi per ricominciare

7

In forma, con calma

Rimettersi in forma. Per tempo e con trattamenti couture. A Milano, da Image Regenerative Clinic, "Klloid Method" è un protocollo che combina diverse tecnologie all'avanguardia (dalle onde d'urto ai laser lipolitici che "svuotano" le cellule adipose, alla diatermia che stimola il collagene) personalizzabili su tre diversi obiettivi, sotto costante controllo medico: "Slim & Tone", snellente; "Drain & Tone", drenante rimodellante, oppure "Keep your Tone", per chi è dell'idea che è meglio prevenire. Info: istitutimag.it. Tutto in uno, invece, il protocollo **LPG Endermologie**: drena e ridisegna la silhouette in 6 sedute, con i rulli (indolori) del manipolo M6 Alliance. Per info: endermologie.com.

Mai provato con il "gua sha"?

8 "Gua" significa strofinare. "Sha", calore. Il gua sha è una tecnica di massaggio facciale eseguito con speciali pietre - quarzo rosa o giada - secondo i principi della medicina tradizionale cinese. «Immediato l'effetto drenante dei canali linfatici» spiega Katia Sabato, fondatrice, insieme a Francesca Canzano Franklin, di Philosophia Botanica Face Lifting, primo protocollo spa italiano di gua sha (a Roma, all'Hotel Eden, e a Napoli, all'Hotel Romeo, ma presto anche a Milano). Poi, «lo strofinamento risveglia la circolazione e stimola il tessuto fibroso con un effetto antiaging globale». Regalatevi una seduta professionale per capirlo: occorrono pressione, velocità e intensità giuste. La pietra più facile da utilizzare è a forma di cuore: con la parte concava si "lftano" zigomi e linea del mento, con la coda si "stirano" occhiaie e nasolabiali. Per info e training: philosophiabotanica.com e, su Instagram, [@thebspaduchesses](https://www.instagram.com/thebspaduchesses).



1. Siero Rinnovatore Occhi e Labbra, leviga e rimpolpa le due zone sensibili BIONIKE 29,90 euro.
2. Synchro Skin Self Refreshing Concealer, segue i movimenti della pelle SHISEIDO 35 euro.
3. Mascara Sexy Volume Waterproof ASTRA 5,90 euro.
4. Ka-Brow!, kit tutto in uno per sopracciglia BENEFIT 29,50 euro.
5. Bright Potion Highlighter illuminante fluido NAJ OLEARI 19 euro.
6. Rouge à Lèvres Mat n.2017, vellutato GUCCI 40 euro.
7. Pietra "gua sha" in quarzo rosa SKIN GYM 55 euro in kit.

Tratti perfetti

«Le sopracciglia ben fatte cambiano il volto, più del trucco: rialzano lo sguardo e minimizzano le occhiaie» spiega la brow artist Kristie Streicher, che cura quelle di Gwyneth Paltrow, Adele ed Emily Blunt. Ma occorrono tempo e una buona dose di abilità, perciò conviene una soluzione duratura e professionale. «L'henné, nel caso in cui si voglia intensificare e definire la forma di un arco dalla buona densità: dura circa un mese» spiega l'esperta. Oppure, il microblading, «tecnica semipermanente eseguita con micro aghi che tatuano pelo per pelo nel derma superficiale rimpolpando anche archi molto sottili e radi». Solo in mani esperte, e dura fino a un anno: non si sbaglia da Plumes Atelier dello sguardo, a Milano e a Roma.

10
Quel minimo di trucco

I make up artist la chiamano "five minute face", faccia da 5 minuti allo specchio, ed è l'ultimo (facile) proposito da realizzare prima di uscire di casa. Dando per scontata almeno una crema giorno, gli imprescindibili sono tre. «Correttore: disegna un piccolo triangolo a punta in giù, sotto le occhiaie, e su eventuali imperfezioni. Un velo di mascara sulle ciglia, e l'occhio si apre. Un tocco di illuminante in stick, il più facile da applicare, sugli zigomi e le tempie, per sembrare luminose e riposato» spiega la make up artist Bobby Brown, il cui motto è "rinfrescare e non modificare". Fine degli sforzi. E i risultati daranno virtuosa dipendenza. **io**