

F

with
1€

*Chiara
Francini*

SONO UNA
PRECISINA
MA VADO A FARE
LA SPESA
IN PIGIAMA

DA LEO DICAPRIO
A TAYLOR SWIFT
TUTTO QUELLO CHE
DOBBIAMO A
NOSTRA MADRE

DONNE CORAGGILOSE
SONO FINATE A 50 ANNI CON
UN TRAPIANTO E UN LIBRO

DRANA E
ELISABETTA
UN RAPPORTO
IMPOSSIBILE: NON
POTEVA CHE
FINIRE IN TRAGEDIA

Beauty

FERMA IL TEMPO
SUL TUO VISO

PATRICK DEMPSEY
CHE FATICA
RICONQUISTARE
MA UOGLIE

BIENESSERE
COME E PERCHÉ
SCEGLIERE IL
CIBO BIOLOGICO

ELENA FERRANTE
NESSUNO SA CHI È
MA TUTTI LA AMANO

VIAGGI
DA CAMOGGI A
VAREGGIATE: OGGI LA
LIGURIA È MAGICA

*bianco
easy chic*

FRESCO, ELEGANTISSIMO
STA BENE A TUTTE



Ricompatta con il plancton termale

«Le acque di Saturnia sono un toccasana per la pelle priva di tono perché potenziano le difese antiossidanti, favoriscono l'attività degli enzimi e la sintesi delle proteine necessarie alla formazione di collagene e cheratina», spiega Natalia Vashchenko, spa manager di Terme di Saturnia Spa & Golf Resort, in Toscana.

«Da questa miracolosa acqua deriva il plancton, concentrato di sali minerali dalle capacità rigenerative, che i nostri laboratori cosmetici inseriscono nelle formulazioni usate nel *Trattamento specifico viso intensivo*, un ottimo protocollo anti-età anche per le pelli più sensibili». Dopo la detersione si mette una crema riequilibrante a pH acido, per poi nebulizzare il viso con una fiala idratante e lenitiva. Segue l'applicazione del siero all'acido ialuronico, con un elettrostimolatore che rimodella i contorni dell'ovale contrastando il rilassamento di guance e collo, riducendo le borse sotto gli occhi e attenuando visibilmente le rughe. Completa il rituale il massaggio meccanico ad azione tonificante e ossigenante, visto che l'apparecchiatura vibra esercitando un vero e proprio linfodrenaggio. La maschera liftante rende poi il volto subito radioso, fresco e disteso.

Info: www.termediaturنيا.it

COPIALO A CASA Al posto dei macchinari, perché non imparare la ginnastica facciale anti-età? Quella proposta da Lucia Colaiacono nel manuale *La mia ginnastica per il viso* previene e riduce segni di espressione, cedimenti e occhieie causati da atonia e cattiva circolazione linfatica e sanguigna. Comincia subito la tua "palestra", se sarai costante in un mese dovresti cominciare a vedere i risultati. Ecco qualche esercizio.

Per rassodare collo e mento spingi gli angoli delle labbra verso l'esterno, per cinque volte.

Per ridurre il sottopetto spalanca la bocca spingendo fuori la lingua. Attenta la postura è importante: le spalle devono essere abbassate e rilassate e la testa dritta. Se ti fa male fermati, perché questo muscolo va allenato gradualmente. Ripeti cinque volte.

Rimpolpa le labbra pronunciando lentamente le vocali AEIÜO, distendi bene le labbra e poi spingile verso l'esterno per contrarre anche il collo. Infine pronuncia in maniera esagerata le lettere BCMOPQUV. Ripeti più volte al giorno ogni singola lettera per dieci volte lentamente e altrettante in maniera ritmata e veloce.

Per spianare la fronte appoggia i polpastrelli di indice e medio al centro della fronte. Solleva e abbassa alternativamente le arcate sopraccigliari. Questo esercizio aiuta a sollevare gli angoli delle sopracciglia.

Rigenera con le essenze siciliane

Non hai ancora 40 anni, eppure il tuo viso appare spesso stanco. Prima di tutto dormi otto ore a notte: sono essenziali per permettere al corpo di detossinarsi e rigenerarsi, altrimenti le cellule si infiammano e rallentano l'attività. Le conseguenze si fanno vedere anche sulla pelle, che diventa più sottile e secca a causa della ridotta produzione di elastina e collagene, mentre la mancanza di luminosità dipende dai melanociti. Il facial giusto per questo tipo di inestetismo è a base di oli essenziali del Mediterraneo lenitivi e decongestionanti, come quello proposto dal Verdura Resort, in Sicilia.

«Per favorire il completo relax, si parte dal pediluvio e dall'impacco nutriente alla rosa per le mani», rivela la spa manager Anna Fedre. «Prima di passare al viso, un piacevole massaggio alla schiena con una miscela di oli essenziali scioglie la tensione muscolare. Segue la detersione ▶



1. Normalizza il pH cutaneo, protegge dallo smog e favorisce il turn over cellulare, Siero Acido Terme di Saturnia (57,50 euro).

2. Idratante e primer dona luce con zinco e magnesio, Luminous Glow Dr. Sebagh (98 euro).

3. Agisce negli strati più profondi della cute combinando ultrasuoni, ionofresi e potenti sieri, Siquom.

4. Massaggiatore manuale riproduce la tecnica dello Skinisis Facial Massage di Sarah Chapman (39 euro). 5. Vitamina A per il siero della famosa facialist Sarah Chapman, Skinisis (71 euro).