

## L'ACQUA DEL MARE, CON I SUOI MINERALI, VI HA IRROBUSTITO LE UNGHIE? MANTENETE L'EFFETTO USANDO SMALTI RINFORZANTI

## BURRO E OLIO: CORPO DI VELLUTO

Sotto il sole la pelle diventa più forte, spessa e compatta grazie a una migliore irrorazione sanguigna. Per non perdere questi plus, prediligete la doccia fresca ai bagni caldi utilizzando detergenti a base oleosa, capaci di contrastare l'effetto disidratante dell'acqua calcarea. Dopo la detersione, continuate a usare il doposole con prolungatori dell'abbronzatura per almeno 15 o 20 giorni, preferendo le formule che contengono principi attivi sia altamente nutrienti sia super idratanti. Ogni settimana, poi, fate uno scrub con olio e sali marini, insistendo sulle zone che si disidratano più velocemente: cosce e gambe. Evitate gli indumenti sintetici e, prima di vestirvi, vaporizzate su tutto il corpo una *brume* autoabbronzante e illuminante.

Programmate anche fine settimana di relax pre invernali. A Merano, per esempio, Villa Eden Leading Park Retreat propone un rituale con massaggio profondo al burro e olio di squalano (ricostituiscono il film idrolipidico), applicazione di un mix d'oli essenziali (coriandolo, maggiorana, rosmarino, salvia, lavanda, arancia amara) ricchi di vitamine A, E, F ad azione ristrutturante e, infine, impacco di alga laminaria e fucus, collagene, elastina con effetto rivitalizzante e ricompattante. Costo: 208 euro (info: villa-eden.com).

## UMORI DI PINO SILVESTRE

Durante l'estate beneficiamo dell'effetto antidepressivo del sole che, ovviamente, decade appena le giornate si accorciano e ricominciamo a viverle al chiuso. Un'ancora di salvezza può essere l'intervallo del pranzo, da sfruttare uscendo all'aperto proprio nelle ore di massi-

mo irraggiamento. Altra regola basilare, trascorrere il weekend nella natura, anche per godere dell'effetto cromoterapico del verde bosco, rasserenante, e dell'azzurro cielo, rilassante.

L'ultimo trend è il *nature retreat* (praticamente, immersione di benessere) tra i pini silvestri, come quello proposto dall'Hotel Seehof di Naz (Bolzano) sul lago di Flötscher Weiher, dove sostano gli aironi prima di migrare (info: seehof.it). Infine, per ritrovare il benefico influsso del mare anche restando in città c'è il "massaggio acqua": lavaggio e manualità antiche riportano mente e corpo nell'ancestrale stato di benessere dato dal galleggiamento amniotico (info: ikispa.it).

## CURVY SÌ. MA CON MODERAZIONE

Se tendete ad appesantirvi durante l'inverno, iniziate subito a utilizzare un cosmetico snellente dopo la doccia serale. Tra le novità, ci sono formule detox che agiscono di notte per liberare i tessuti dalle tossine che calamitano i grassi e favoriscono il drenaggio dei liquidi accumulati. E siccome a fine estate la pelle diventa più secca, le formule in crema o latte si possono sostituire con quelle a base oleosa, oggi anche in versione spray per un'applicazione più rapida.

A tavola, poi, è importante continuare a gustare i sapori del mare: pesce, crostacei e molluschi che, ricchi di zinco e di altre sostanze che favoriscono il dimagrimento svolgendo nel contempo un'azione anti-ansia.

Evitate invece formaggi e carni grasse: secondo un recente studio, riportato sulla rivista *Le Scienze*, consumare cibi così ricchi di lipidi induce il cervello a lanciare più spesso il segnale della fame, aumentando la tendenza a eccedere con quantità e calorie.

