OTTOBRE 2022 - N. 10

Ispira il tuo benessere

Starbene

2,00 €

ATTACCHI DI FAME E SBALZI D'UMORE

PER EVITARLI INIZIA IL PASTO CON VERDURE E PROTEINE

PERCHÉ È IL MOMENTO DI ALLENARSI ALL'APERTO

4 ESERCIZI

contro il mal di schiena da scrivania

GHOSTING

Se scompari non vale

COLTIVA L'OTTIMISMO VIAGGIANDO NEL FUTURO

Medicina predittiva E NO CHE NON MI AMMALO!

ADDIO CARIE

IL TRATTAMENTO SENZA TRAPANO CHE RICOSTRUISCE LO SMALTO

Mensile - Ottobre 2022 - Anno XLV - n. 10 - Poste Italiane SpA – Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1 DCB Verona - Austria € 4,30 - Germania € 5,10 - Belgio € 5,00 - Spagna € 4,70 - Francia € 4,30 - Lussemburgo € 4,30 - Portogallo (cont.) € 4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 5,20 - Svizzera CHF 5,50 - UK £ 4,50 - Usa $ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur € 4,40

Stile Italia Edizioni

9 771120 527166 22210

PENSA A TE E SALVA L'UMORE

Archiviate le vacanze, riprendere il solito tran tran ti fa sentire giù di morale? Stacca subito un biglietto di sola andata con destinazione «più cura di te stessa»: ritroverai subito il sorriso e l'energia vitale

di Ilaria Perrotta

Gli inglesi lo chiamano post-vacation blues: si tratta di quel senso di tristezza mista a malinconia da rientro dalle ferie. Una sindrome sempre più diffusa che si traduce, per chi torna al lavoro, con senso di stordimento, calo dell'attenzione, mal di testa e apatia. Di necessità virtù, recita però un famoso detto. Approfittiamo dell'umore in picchiata, allora, per partire con il piede giusto con una strategia mirata. Quale? La bellezza. Del resto, come insegna Dostoevskij, è lei che salva sempre il mondo.

Bellessere therapy

La lezione che abbiamo imparato dalla pandemia è quella di prenderci più cura di noi. Una sorta di rivincita della persona sui mali del mondo che si è trasformata in tendenza, l'healthification. È un neologismo in voga negli ultimi anni. Si riferisce all'avere più attenzione verso di noi attraverso l'utilizzo di cosmetici o trattamenti estetici. I benefici sul piano psicologico sono vari: prendersi cura del nostro corpo significa regalarsi un atto di amore. Molte di queste pratiche, poi, prevedono routine rilassanti, come scrub, massaggi linfodrenanti o aromaterapici che rappresentano un'ottima strategia per combattere la tristezza da rientro dalle vacanze. «Diversi sono i luoghi di villeggiatura che offrono wellness benefit facilmente riproponibili a casa. Acquistare quella crema corpo o la maschera per il viso provata al mare darà la sensazione di essere ancora nel totale relax quando la si applicherà a casa», sottolinea lo psicologo Giuseppe Iannone di *Guidapsicologi.it*. Gratificarsi, quindi, è il rimedio anti tristezza da seguire: «L'healthification è un ottimo modo per affrontare le nuove sfide del rientro», conferma la psicologa e psicoterapeuta Maria Claudia Biscione. «Dedicare tempo al proprio aspetto significa nutrirsi dentro: l'immagine esterna e quella interna che abbiamo di noi dovrebbero poter dialogare e incontrarsi affinché la percezione del benessere sia più profonda, appagante, coerente e sincera».

30%
Le persone che soffrono di sindrome da rientro

Metti in carica la pelle

Ritagliarsi momenti me-time diventa fondamentale per mettere all'angolo lo stress da rientro. «Almeno 2 o 3 volte la settimana fa bene mettere in calendario rituali per il viso distensivi e performanti», suggerisce la beauty expert Katia Sabato, Gua Sha Specialist Philosophia Botanica. Proprio il massaggio facciale Gua Sha, che stimola la microcircolazione del viso combattendo rughe e occhiaie, è tra i trend beauty che più furoreggia via social negli ultimi anni. La novità su cui puntare ora è, però, il Flow Ritual che combina elementi della medicina cinese, i punti meridiani dell'agopuntura, magnoterapia statica e potere benefico dell'oro (da settembre in Italia presso The White Medispa a Milano). I benefit? Accelera la produzione naturale di elastina →

Home Spa post vacanze

Elimina le cellule morte

Mescola 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiai di olio di oliva e due cucchiai di miele. Massaggia sulla pelle e risciacqua.

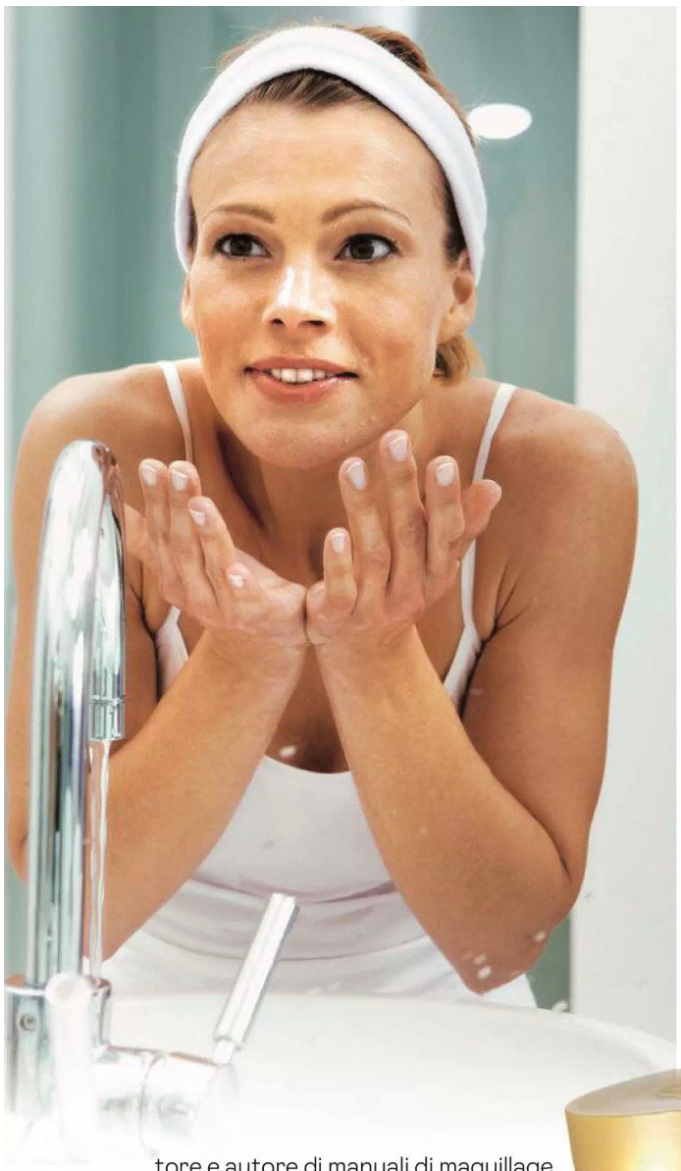
Idrata a fondo

Versa in mezza tazza di yogurt bianco 20 ml di gel d'aloe, 20 ml di olio di vinaccioli, 10 ml di olio di borragine. Applica la maschera sul viso poi sciacqua.

Nutri i capelli

Mescola 50 ml di olio di mandorle dolci, 50 ml di olio di Jojoba, 5 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang. Massaggia sulle lunghezze prima dello styling.

STOCKSY, 123RF



tore e autore di manuali di maquillage professionale: «Il ruolo del make-up è essenziale nel creare un look accattivante che riesca anche a riproporre il mood delle serate estive optando, ad esempio, per l'applicazione di mini cristalli all'angolo esterno dell'occhio, trend in gran voga. In alternativa, si può ricorrere a tinte audaci, come il fucsia, il blu elettrico o il verde lime, con cui realizzare smokey eyes pieni e intensi, oppure tracciare una spessa riga di eye-liner grafico per intensificare lo sguardo. Questo è poi il momento di riportare la bocca alla ribalta, rivestendola di tonalità drammatiche, come violaceo e ciliegia, proposte, all'occorrenza, anche in una luminosa texture glossata».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GETTY

2

1

1. Nutriente Una coccola per la pelle dalla formula ultraleggera e dalla consistenza in gel con il 95% d'ingredienti di origine naturale: **Body Lotion** di **Rituals** (13,50 €, *rituals.com*) **2. Coccole sensoriali** Contiene quattro maschere viso da scegliere in base al proprio stato emozionale il cofanetto **Daily Mood** di **Ambadué** (180 €, *ambadue.com*) **3. Soffice** A base di olio biologico di Argan e olio di lino, favorisce l'ossigenazione delle cellule donando morbidezza ai capelli: trattamento nutriente **Bio-Argan** di **Bioclin** (24,90 €, *bioclin.it*) **4. A tutto colore** Riciclabile e composta da 14 ombretti ad alta definizione per creare tantissimi look: **Edge of Reality** di **KVD Beauty** (45,90 € in vendita da Sephora, *sephora.it*) **5. Rilassante** Dalla texture morbida, nutre e idratazione: Crema viso giorno e notte **Oli del Benessere** di **Bottega Verde** (25 €, *bottegaverde.it*)

3

5

4