

# ORA

IL TUO FAMILIAR



**ESCLUSIVO**

## L'AMOROSO SU EMMA

La vita ci ha fatto fare scelte diverse, ma...



**SOLO SU ORA**

**SPAGNA**  
Ho aperto la mente alla creatività

**SCANU**  
Vedo il mondo con occhi diversi

All'interno l'inserto **FALSISSIMO**



**CHIABOTTO**  
La prima volta più dolce della sua vita



**MONSÈ**

Dallo psicologo per chiarire con mio marito



**ESCLUSIVO**

**Basta con gli attacchi! Michelle Hunziker è al fianco del popolo**

# RESTIAMO UNITI

# TEMPO DI DETOX PER RICARICARSI

Idratarsi in modo corretto per avere pancia sgonfia, tessuti tonificati, diuresi regolare

**È** di **Veronica Balutto** il momento dell'anno più adatto per dedicarsi ad un generico detox.

Disintossicarsi e ritrovare le energie e il benessere per una nuova ricarica, per affrontare l'anno appena iniziato che pare presentarsi già abbastanza complesso. Gli esperti ci ricordano che l'acqua è sempre un toccasana, infatti depurazione fa rima con idratazione. Nel momento in cui cominciamo ad idratarci nel modo corretto, noteremo solo che benefici: pancia sgonfia, tessuti tonificati, diuresi regolare.

## UNA BELLA SAUNA

Anche una bella sauna, in un momento dedicato a noi, aiuta a ritrovarci: stimolando la circolazione sanguigna, attiva i sistemi di depurazione interna e l'eliminazione delle tossine. Rigenerare la pelle è un altro step fondamentale: uno scrub profondo prima di immergerci in un bagno caldo dove avremo sciolto due manciate di sali di magnesio ci donerà un effetto depurativo ed antistress. «La spazzolatura della pelle con spazzola a setole morbide, a secco, con movimenti lenti sempre dal basso verso l'alto ci darà molti benefici: una pelle più liscia morbida e luminosa, viene rafforzata

la microcircolazione prevenendo la formazione della cellulite. Inoltre si stimola il drenaggio linfatico», precisa il dottor **Sebastian Laspina**, medico chirurgo e dermatologo.

## MOVIMENTO!

Il movimento è un toccasana per un regime detox e di recupero: camminare per almeno un'ora nella natura alcalinizza l'organismo (lo rende meno acido) ed elimina le tossine mentali. Iniziare ad apprezzare i rumori, gli odori, i colori, l'effetto del vento o del sole sulla pelle: la mente si rigenera focalizzandosi su nuove sensazioni corporee. L'attività fisica: stimola la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti, migliorando i processi metabolici oltre a regolarizzare il ritmo sonno veglia. Il momento detox, sempre senza eccessi che poi possono rivelarsi troppo estremi per dare benefici nel tempo, ci sprona a rivedere le nostre abitudini: magari qualche buon proposito mantenuto, iniziando dalle piccole cose... non può farci che bene! ■

**TORNARE  
IN FORMA**

## NECESSITÀ

La depurazione del corpo dopo le feste è sia un trend, sia una necessità reale. Aver esagerato a tavola porta anche la pelle ad apparire spenta e con imperfezioni diffuse.



**1 QUALITERBE.** Scrub detox delicato Biokultura burro corpo ai semi di papavero, adatto a tutti i tipi di pelle. I particolari agenti esfolianti: semi di papavero e fibra di bamboo consentono un'azione delicata e significativamente funzionale allo stesso tempo. La Calluna vulgaris, assieme agli altri estratti botanici, promuove l'attività antinvecchiamento ed anti-inquinamento del prodotto. ml 200, € 34,70

**2 ETHEREA COSMESI NATURALE.** Prezioso alleato di bellezza, il Supreme Oro Corpo Eterea Cosmesi Naturale combatte i fattori dell'invecchiamento cutaneo, la disidratazione e le smagliature, donando elasticità, tono e freschezza. Migliora l'aspetto delle cicatrici, rende la pelle morbida e compatta, in virtù dell'elevata concentrazione di antiossidanti. 100mL - 25,00 €

**3 CAUDALIE.** Gommage Crushed Cabernet, esfolia in modo profondo grazie alla combinazione di vinaccioli d'uva frammentati, 6 oli essenziali bio (lemon-grass, limone, bacche di ginepro, rosmarino, geranio e cipresso) olio di vinaccioli d'uva, zucchero di canna e miele di Aquitania. Gr 150, € 25,20

**4 BIFFICINA TOSCANA.** Scrub al Melograno. Scrub corpo a duplice azione: esfoliante-idratante e detergente. Con granuli bio di melograno, sale marino, zucchero e bicarbonato esfolia grazie alla combinazione delle diverse granulometrie. Gli oli ed i burri nutrono la pelle, il succo bio di melograno toscano con proprietà antiossidanti la rivitalizza. € 16,50 | 200 gr

**5 LIMELIFE BY ALCONE.** Bamboo renew. Per tutti i tipi di pelle. Scrub corpo esfoliante unico nel suo genere per una pelle morbida, liscia e raggiante. Questa formula produce una ricca schiuma di sapone che rimuove ogni impurità mentre la miscela di polvere di guscio di noce e bambù rimuove la pelle secca e screpolata. Un mix di oli essenziali rinfrescanti che la scia la pelle idratata, morbida e levigata. 38,00 € - 98G

**6 VERALAB Slim me bendi** È un bendaggio con garze monouso impregnate di una formula a base di sali naturali ad alta concentrazione con azione drenante e detossinante. Nel programma slim\_me sono compresi un'alimentazione iposodica formulata dalla dott.ssa Sara Olivieri e un programma di allenamento formulato da Federica Accio personal trainer per aiutarti a snellire il tuo corpo in maniera efficace e naturale.

**7 MADARA ORGANIC SKINCARE.** Sapone scrub corpo con carbone. Sapone detox purificante e nutriente con carbone attivo e fragranza naturale di pino e iris. L'incredibile potere purificante del carbone attira le tossine e le impurità detergendo delicatamente la pelle. Le note misteriose di Iris e Pino hanno un'azione rivitalizzante lasciando sulla pelle la sensazione di essere immersi in un lago della foresta nordica. 90g, € 10

**8 MELVITA.** Gommage rissante. Arricchito con olio essenziale di lavanda e olio di sesamo, questo gommage rissante bio esfolia intensamente la pelle per renderla liscia e morbida. La sua formula delicata e nutriente lo rende un trattamento perfettamente adatto a tutti i tipi di pelle - comprese le pelli secche e disidratate. 240gr, € 20

**9 LABORATORIO OLFATTIVO.** Body Lotion MyLO. Questo latte corpo si presenta come una emulsione molto morbida, di rapido assorbimento senza ungere. Contiene olio di Argan, olio di Jojoba, Burro di Karité e Acido ialuronico. La pelle risulta immediatamente idratata, soffice, levigata. Un profumo in cui le frizzanti note fruttate di apertura si sposano perfettamente con il cuore floreale di giglio bianco, iris, gelsomino e rosa. € 34

**10 MARIA GALLAND PARIS.** 430 Gel Fraicheur D-Tox. Questo gel refrigerante, con ingredienti stimolanti, è stato realizzato appositamente per sostenere la microcircolazione e quindi anche i processi intrinseci della pelle. Un estratto di alga bruna aiuta a legare sostanze estranee contenute nella pelle e a promuoverne la rimozione. Un estratto di tè verde, forte antiossidante presente in natura, protegge le cellule dell'epidermide e ne stimola la capacità di rigenerazione. 200ml € 52,00