

ELLE

ITALIA

Weekly

Fenomeni

**ANYA
TAYLOR
JOY**

DA REGINA
di SCACCHI
a REGINA
di HOLLYWOOD

New look
**UNIFORMI,
SPORTY
URBANO
e COUNTRY
REMIX**

COME VIVERE
SMART
e CONTENTI
PARLA la MANAGER
DELLA RESILIENZA

Se il turismo
riparte
dalle donne:
**6 METE
PINK e
SOLIDALI**

Speciale scuole & lavoro

i mestieri *della* **MODA**

**NUOVE
PROFESSIONI
e ANTICHI
SAPERI**

AAA il made in Italy non si ferma

GRETA FERRO



N. 9 - 20/03/2021 SETTIMANALE

ELLE

BEAUTY



Sistema Giovan
Il nuovo integratore
che **Sintallergo** dedica alle
donne dai 40 anni in su e
promette benefici psicofisici.
Il suo mix naturale ha
un'azione tonica e di
sostegno metabolico,
in più migliora l'aspetto
di pelle, unghie e capelli
(in farmacia).

LA NATURA INVITA A USCIRE DAL GUSCIO
E A NOI TORNA SUBITO VOGLIA DI (RI)SCOPRIRSI.
COMINCIANDO DA UN SOLARE LEGGERO,
UN "COLPO DI TESTA" E UN BEL RESPIRO

risvegli

RESPIRO
CONSAPEVOLE
COME POTENTE
ANTIETÀ,
E POI COSMETICI
DALL'EFFETTO
WAKE UP E CAPELLI
ISPIRATI AI PAESAGGI
SELVAGGI.
E ORA DI TORNARE
ALLA BELLEZZA
ESSENZIALE

di BARBARA PELLEGRINI





Immaginate di fare una passeggiata nella natura al mattino presto. Pelle nuda, aria fresca nei polmoni, capelli lucidi che ondeggiavano al sole. A occhi chiusi, vi sentite vive, leggere, libere. Un'emozione profonda che si innesca quando c'è connessione con i bisogni ancestrali. Che di fatto sono

semplici come il respirare ed essenziali come le formule cosmetiche da usare in questo periodo dell'anno.

TAKE A BREATH

L'ossigeno, tramite la funzione vitale del respiro, ha un impatto anche su pelle e corpo. In che modo lo abbiamo chiesto ad Alberto Salis, breath coaching (www.pilloledirespiro.com): «Il meccanismo di scambio ossigeno-anidride carbonica è alla base della giovinezza delle cellule. Non è un caso che apneisti e yogi, capaci di usare corpo e respiro, abbiano spesso un incarnato luminoso e un fisico asciutto», spiega l'esperto. «Prima di tutto, bisogna abituarci a inalare ed esalare dalle narici, con la bocca chiusa. Respiri lunghi e non rumorosi, soprattutto in fase di espirazione, al fine di rallentare il rilascio di anidride carbonica e permettere alle emoglobine di "liberare" l'ossigeno nelle cellule. Decelerando così quei processi di ossidazione causa dell'ageing». L'aria però ha anche un peso e un volume: «Entrando nel cavo orale essa viene in parte deglutita. Ma se invece di 5/6 litri d'aria, ne immettiamo dieci - perché ansiosi e affannati - l'eccesso va a finire nello stomaco e anche nell'intestino, con l'esito di avere un ventre sempre gonfio e teso». Come sentirsi, ed essere, leggere e "vuote"? Appena sveglie, prima di colazione, si può provare il vacuum addominale, un esercizio che

1. Ha una formula in fase acquosa e texture light: Fotoprotector Fusion Water Spf 50 di Isdin (23,90 euro, in farmacia).
2. Un trattamento effetto "bonne mine" adatto a tutte le pelli sensibili: DermAbsolu Crema Colorante Ridenificante Spf 30 di Eau Thermale Avène (46 euro, in farmacia).
3. Stimola il metabolismo e la produzione di collagene: Restorative Toning Body Cream di Susanne Kaufmann (159 euro).
4. Riduce la visibilità di rughe, gonfiori e segni di stanchezza: Lumissima Instant Smoothness & Glow Eye Cream di Dr Irena Eris (37 euro).
5. Ha estratti vegetali e biodinamici ed essenze di cristalli: Beauty Body Lotion Awakening di Aeos (96 euro, giadodistributors.com).
6. Trattamento giornaliero che protegge il colore dei capelli: Color Conservant Daily Color Protector di Aveda (31,50 euro).
7. Con acqua termale mineralizzante e acido ialuronico di origine naturale: Minéral 89 Booster Quotidien Fortifiant et Repulpant di Vichy (25,70 euro, in farmacia).
8. Dalla texture avvolgente, nutre le pelli più secche: Vine Body Butter di Caudalie (25,20 euro, in farmacia).
9. Rimuove impurità da cute e capelli: My Hair My Canvas New Beginning Exfoliating Cleanser di Alterra (28 euro).

si esegue in posizione eretta con gambe divaricate e flesse. Si parte gonfiando la pancia, durante la fase di espirazione, poi tirando l'ombelico verso l'interno e mantenendo la contrazio-