

# LEI

Style

## CONFESSIONI

**Hugh Grant**

LA FORTUNA È CIECA (E TRISTE)

**Vanessa Kirby**

BYE BYE COMFORT ZONE

**Numa**

CENTOMILA COLPI DI SPAZZOLA

## PAPA FRANCESCO E LE DONNE

Ne parliamo con Rita Dalla Chiesa,

Paola Lazzarini e Vito Mancuso

## VIS À VIS

**Nunzia De Girolamo**

LA SERENITÀ È UN DOVERE

## IDENTIKIT/KAIA GERBER

Laurea a Crawford

## Fashion

Sul filo di lana

## BEAUTY

@ Bacio da seta

@ La tua magic box

## TRAVEL

Pedlinando Cupido

## FITNESS

Slim fit strategy

ASTRI  
CI SORRIDONO  
I MONTI

Nicole Kidman

# Carrezza del DESTINO



IN EDICOLA DAL 29 GENNAIO 2021



## Safe tubes

- 1 AR COSMESI Hyalu Booster.** È un concentrato di pochi ingredienti attivi che massimizzano un effetto specifico. È un booster all'acido ialuronico puro, a basso peso molecolare, che agisce sulla pelle riequilibrando la concentrazione d'acqua intracutanea. Giorno dopo giorno, la pelle è perfettamente idratata e protetta dallo stress ossidativo causato da inquinamento e dai raggi blu emessi da fonti di luce. **ML 30, € 54,90**
- 2 AMBADUE<sup>®</sup> Daylight Drops.** Gocce idratanti con azione antiossidante e protettiva per combattere lo stress ossidativo e gli effetti avversi sulla pelle detti dall'inquinamento e dall'era digitale. **ML 30.**
- 3 INCAROSE Hydrogel mask,** maschera monouso decongestionante di tutta la zona del contorno occhi. Indicata per idratare ed elasticizzare efficacemente la zona periorbitale e per ridurre, grazie all'effetto crio, la visibilità di borse e occhiaie. Contrasta inoltre l'effetto dell'invecchiamento sulla pelle causato dall'inquinamento atmosferico e protegge dalla luce blu degli schermi. **€ 4,50**
- 4 L'OCCITANE Fluido Anti età dinamico,** ricco di antiossidanti che aiutano a proteggere la pelle dalle aggressioni quotidiane dell'inquinamento. Ha un effetto protettivo del 71% nel caso di sovrapposizione a luce blu. **ML 50, € 54**
- 5 EVIDENS DE BEAUTE La Voile Protection Totale spf 50,** fornisce alla pelle la più completa protezione da UVA, UVB, IR ed inquinamento, con una consistenza incredibilmente soffice, che viene immediatamente assorbita dalla pelle. **ML 50, € 130**
- 6 CHRISSE COSMETICS Elisir antiageo difesa totale.** Idrogel effetto scudo contro le nuove forme d'invecchiamento quali esposizione a schermi o luce blu polveri sottili e agenti inquinanti ambientali. **ML 30, € 54,90**
- 7 IMAGE SKINCARE Prevention +,** indispensabili alleati di un vero e proprio trattamento idratante anti-age con fattori di protezione solare SPF 50 e SPF 30: protezione da un lato e difesa dalle aggressioni ambientali dall'altro. Formulato con Digital Aging Defense™, l'innovativo brevetto che assicura una protezione ideale dalla luce blu ad ampio spettro. **Gr 91, € 54**
- 8 YVES ROCHER Concentrato bifasico rigenerante da notte.** Il principio attivo penetra nella pelle che diventa più soda e levigata e l'incarnato più luminoso. **ML 30, € 29,95**
- 9 PERRICONE MD** su [www.pgc.it](http://www.pgc.it) **Vitamin C Ester CCC+ Ferulic.** Siero viso ricetto a migliorare l'aspetto di linee sottili e rughe, scolorimento e opacità, perdita di elasticità. **€ 149,80**



# De to X

**Buttiamo via le scatolette ultracaloriche rimaste in dispensa dalle Feste e riempiamo il frigo di roba buona e sana, ma soprattutto di acqua pura. Se ci diamo dentro, recupereremo in forma e in setosità della pelle**

*di Veronica Balutto*

**L**e giornate passate a casa, il poco movimento e le tante gratificazioni culinarie hanno appesantito corpo e mente. Come continuare l'anno appena iniziato proseguendo con i buoni propositi? Non nascondiamoci dietro alla pigrizia: è tempo di prenderci cura di noi e del nostro corpo. Gli eccessi alimentari delle feste appena trascorse, un po' più reclusive, quindi forse anche più attaccate al frigo, la ripresa dei ritmi lavorativi, sembrano essere ostacoli. L'importante è non perdere la buona volontà per depurare l'organismo e ritrovare la forma fisica.

Diamoci degli obiettivi, anche solo per qualche giorno alla settimana per lasciare respirare l'organismo per disintossicarsi e ritrovare l'equilibrio anche a tavola.

Depurazione fa rima con idratazione. Bere molta acqua è il primo passo per disintossicarsi e gli effetti sono immediati. Tra i benefici noterete come la pancia si sgonfi, i tessuti si tonifichino e la diuresi diventi molto più regolare. Si consigliano due litri di acqua al giorno: per cambiare "gusto" è possibile aromatizzare l'acqua con succo di limone, foglie di menta o fette di cetriolo. Vietatissimo lo zucchero. Le verdure a foglia

box

# BEAUTY



\* Scatta il detox time, inondiamoci d'acqua fresca

\* La magic box di prodotti per una pelle vellutata

\* E luce fu ma, in certi casi, occhio alle irradiazioni

\* La Hypertonic, nuova tecnica che modella i muscoli

Seta  
PURA

# Magic collection

verde, che proliferano in questo periodo, sono alleate del detox in quanto ricche di fibre, vitamine e sostanze antiossidanti che aiutano a drenare e ad espellere le tossine in eccesso. È anche il momento per fare il pieno di vitamina C per potenziare il sistema immunitario: l'inverno è la stagione migliore per gli agrumi. Che cosa aspettate a fare il pieno di arance, mandarini, kiwi, limoni e pompelmi? Consumarli, soprattutto al mattino, vi farà sentire energiche e idratate. Mangiate, spremete o aromatizzate le vostre bevande con il succo acidulo e zuccherino del vostro agrume preferito, il vostro organismo vi ringrazierà. Il focus del detox, oltre alla depurazione, sarà eliminare il grasso in eccesso: quindi bando a dolci, merendine, bibite gassate e tutte le altre fonti (anche le più insospettabili) dell'ingrediente più dolce. Non solo zucchero: il divieto si estende anche a sale, carne rossa e cibi ad alto contenuto di grassi saturi. Sostituire il burro con l'olio extravergine di oliva e moderare il consumo di cibi salati, ad esempio, sono piccoli gesti che possono aiutarvi a stare meglio. Qualche consiglio up to date? «L'estratto di boswellia serrata è un toccasana per la sua attività lenitiva e decongestionante: utile anche nei casi in cui si presenta l'acne che, spesso, si accentua con l'eccesso di zuccheri e latticini», sottolinea il Dott. Sebastian Laspina, medico chirurgo e dermatologo. «Alcuni rituali, oltre a regalare un momento di pausa autentica, aiutano il nostro programma detox. Tra questi la spazzolatura della pelle. Da preferire la sera, seguita da un bagno caldo. Si esegue con spazzola a setole morbide, a secco, con movimenti lenti sempre dal basso verso l'alto. I benefici sono molteplici: pelle più liscia, morbida e luminosa, rinforzo della microcircolazione prevenendo la formazione della cellulite, stimola il drenaggio linfatico. Seguita dal bagno caldo, è un toccasana a livello mentale». Da non dimenticare mai l'attività fisica: stimola la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti, migliorando i processi metabolici oltre a regolarizzare il ritmo sonno veglia. Pronte per la vostra detox time!



## ABBIATE FEGATO E DOTATEVI DI TARASSACO

Un giusto programma di rimessa in forma permette di purificare e detossinare fornendo la giusta energia per riprendere in pieno le attività quotidiane. Lei Style ha chiesto qualche consiglio detox al dott.

Sebastian Laspina, medico Chirurgo specializzato in Dermatologia.

### Purificare e detossinare: è questo il momento giusto?

«Certamente: una dieta detox è molto utile per tutti: per chi è in sovrappeso, per gli sportivi che vogliono ritrovare la consueta energia, per ridurre i processi di infiammazione cronica correlati all'alimentazione sbagliata rallentando anche l'invecchiamento tessutale».

### Come possiamo aiutare il nostro corpo a detossinarsi?

«L'organo più importante per l'eliminazione e/o disattivazione delle tossine è il fegato: in periodi di iperalimentazione svolge un lavoro più accentuato. Per agevolarlo è opportuno astenersi dalle bevande alcoliche, puntando su un regime alimentare a

basso apporto calorico e basso contenuto di zuccheri, aumentando invece l'apporto di alcuni vegetali come carciofi, cipolla, broccoli, zucca e porro».

### È la pelle?

«Anche la pelle è un organo fondamentale per la depurazione: riflette la nostra dieta. In caso di alimentazione scorretta la pelle soffre. Per mantenerla giovane e luminosa è importante bere molta acqua, utile per eliminare le tossine e mantenere la giusta idratazione e consumare cibi ricchi di omega 3, utili per favorire l'elasticità. È fondamentale il consumo di alimenti in grado di rallentare il danneggiamento dei tessuti cutanei. Quindi via libera alle tisane di tè bianco, mandorle e ribes nero, curcuma, cannella che aumentano la sintesi di collagene. Sfruttiamo l'effetto diuretico del tarassaco, le capacità epatoprotettive del cardo mariano, quelle lenitive del robarbaro come tisane spezzafame o per conciliare il sonno».

Quali i trattamenti che consiglia in questo periodo?