

# Confidenze

N. 4 • 23 Gennaio 2024

## 3 DIETE NON DIETE

▶ CONTRO IL  
MALUMORE

▶ CONTRO I  
CHILI IN PIÙ

▶ CONTRO LA  
STANCHEZZA

**SALDI**  
I TREND DA  
NON PERDERE

**INTELLIGENZA  
ARTIFICIALE**

DAI PANINI  
AL LAVORO,  
COSA CAMBIERÀ

**WEEKEND  
INCANTEVOLE  
AREZZO**

**11**  
storie  
vere

# AURORA RUFFINO

*Mi sento una guerriera  
senza paura. Non cerco  
un principe che mi salvi*

in Italia € 1,80

Stile Italia Edizioni



42404

0 2211304 267015

NO LXXVII - SETTIMANALE - Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 352/03 art.1, comma 1, 003 Roma - Belgio 4,70 euro - MC, Olie 7,00 euro - NC, Olie 7,00 euro - Conica 4,60 euro - Germania 5,90 euro - Lussemburgo 5,30 euro - Portogallo 4,50 euro - Svizzera Francese 5,90 CHF - Svizzera C.T. 5,90 CHF - Svizzera Tedesca 5,90 CHF

**D**urante l'estate l'idratazione è il tuo chiodo fisso. Mentre in questa stagione è facile che tu possa dimenticare quanto la pelle, che ne contiene fino al 70% negli strati più profondi e 30% in quelli superficiali, abbia bisogno di acqua. Leggendo questi dati ti domandi perché fornirgliene ancora? La risposta è semplice: soprattutto andando avanti con l'età, l'epidermide perde la naturale capacità di trattenere umidità al suo interno. E i risultati sono ben visibili: perdita di luminosità, tono e levigatezza.

#### LE ZONE PIÙ ESPOSTE

Per mantenere la cute giovane e compatta il più a lungo possibile, insomma, è fondamentale idratarla in ogni periodo dell'anno. Con costanza. Al viso, per esempio, va riservata una crema da giorno, da applicare quotidianamente dopo la detersione (e prima del trucco) per inaffiarlo. Ma anche per creare una barriera in grado di evitare la dispersione d'acqua. Più frequente, invece, dev'essere l'uso di un prodotto per le mani, da massaggiare ogni volta che le lavi. La pelle che le ricopre, infatti, è molto sottile e soggetta a increspature e rossori.

#### E QUELLE NASCOSTE

Naturalmente anche corpo e piedi vogliono la loro parte. Il primo, per rimandare gli inevitabili segni di cedimenti e conservare una pelle morbida, tonica e vellutata. I secondi, sottoposti allo sforzo di sostenere il fisico e alle continue pressioni delle calzature, per evitare gli inestetici ispessimenti cutanei sui talloni. Oltre che per dar loro un po' di comfort. Sei pronta? Nella pagina accanto trovi tutti i cosmetici di cui hai bisogno. Fanne incetta. ●

### memo

*Mele, kiwi, frutta secca, spinaci e lattuga. Ma anche salmone e yogurt. Sono tra gli alimenti più indicati per una pelle ben idratata.*



# QUANDO LA PELLE HA SETE

**Hai presente la voglia di bere un bicchiere di acqua? Lo stesso desiderio lo prova l'epidermide. Anche nella stagione fredda. Ricorda, quindi, di dissetarla puntualmente. Con cosmetici e alimentazione mirati**

DI ALBERTA DI GIORGIO

## VISO

→ Non riservargli una buona idratazione significa vedere la pelle segnata e l'incarnato spento. Perciò, va sempre coccolato: giorno e sera con puntualità.



1. Hydraliane Crème Hydratante Intense Riche (SVR, 23,50 euro): con burri di karité e mandorle, rende la pelle vellutata.
2. Facial Moisturising Lotion SPF 30 (Cerave, 17,90 euro): con acido ialuronico e filtro solare, idrata e protegge.
3. Hyal Technofiller (Wonder Company, 19 euro): preserva il giusto livello di umidità cutanea e attenua le rughe.

## CORPO

→ L'attrito con i vestiti e gli sbalzi di temperatura mettono a dura prova la pelle. Ecco perché dopo il bagno o la doccia non devi dimenticare di dissetarla.



1. Deficia Drench Body Butter (Sol de Janeiro, 45 euro): con burro di bacuri ed estratto di ibisco, rinforza il film idrolipidico.
2. Find Comfort Hydrating Body Lotion (Rare Beauty, 32 euro): promette 24 ore di idratazione grazie alla niacimide.
3. Hali Crema Corpo Idratante (Heden, 23,50 euro): associa avocado, burro di karité e olio di oliva per un effetto seta.

## MANI

→ Sono sempre esposte e spesso a contatto con sostanze irritanti. Eppure, mantenerle morbide si può: basta creare un velo protettivo anti perdita d'acqua.



1. Crema Mani e Unghie Idratante (Leocrema, 2,29 euro): contiene cheratina, rinforzante, e allantoina, lenitiva.
2. Vermeil Crème Beauté des Mains (Bienaimé su Perfumology, 25 euro): protegge come un guanto di velluto.
3. Melilot Crème Mains (L'Occitane, 8,50 euro): attenua aridità, rossori e profuma di meliloto provenzale.

## PIEDI

→ Avvolti nelle calze e rinchiusi nelle scarpe, in questa stagione non se la passano bene. I prodotti giusti, però, danno loro un meritissimo sollievo.



1. Maschera Piedi (Mediterranea, 13 euro): questi calzini imbibiti di urea e olio di mandorle agiscono in 20 minuti.
2. Crema Idratante Piedi (Bottega Verde, 8,99 euro): l'olio di jojoba ammorbidisce. Mentre menta e timo rinfrescano.
3. Crema Piedi e Unghie (Podovis, 7,16 euro): con derivati della soia e del mais, è dedicata ai piedi secchi e screpolati.