Confidenze

N. 45 · 8 Novembre 2022

11 STORIE VERE

HO DATO IN ADOZIONE MIO FIGLIO

NOI DUE, UN SOGNO CHE NON FINISCE

PIÙ LUCE AL VISO

CON POCHE MOSSE

MAL DI SCHIENA?

FORSE È LA POSTURA

GRANDI RAGÙ

PER SUPER PIATTI DI PASTA

DALLA TUA PARTE

A CHI SPETTA IL BONUS 150 EURO

1 THRILLER D'AUTORE

Elena Ballerini

Felicità è annusare il mio bambino mentre dorme

in Italia € 1,70

Stile Italia Edizioni

9 771120 497032 22245

ANNO LXXVI · SETTIMANALE · Poste Italiane spa · Sped. in A.P.: D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona · Belgio 4,50 euro · Francia 4,30 euro · MC, Côte d'Azur, Corsica 4,40 euro · Germania 5,70 euro · Lussemburgo 4,70 euro · Portogallo 4,30 euro · Svizzera 5,30 CHF · Svizzera C.T. 5,00 CHF

BUONGIORNO!

In questa stagione è un classico: ti alzi alla mattina, ti guardi allo specchio e ti accorgi che hai l'aria stanca nonostante il riposo. Scopri come puoi intervenire

DI ALBERTA DI GIORGIO

Riuscire a vedersi in splendida forma in questi mesi dell'anno, diciamolo, è davvero difficile. Ed ecco l'ironia della sorte: mentre l'autunno accende i colori della natura, sembra intenzionato a spegnere i nostri. Tant'è che ognuna di noi si sveglia al mattino con la pelle ingrigita e opaca. E lo sguardo appesantito. Insomma, anche se abbiamo dormito profondamente le otto canoniche ore, abbiamo tutte un aspetto stanco, se non stravolto.

C'È ANCHE LO ZAMPINO DELLO STRESS

La colpa in realtà non è solo della stagione. Perché se da un lato è vero che in questo periodo stiamo poco all'aria aperta (fondamentale per un effetto *bonne mine*), dall'altro c'è che siamo in genere più stressate (è scientificamente provato che ottobre e novembre sono i mesi più ansiogeni dell'anno). Il che si ripercuote immediatamente sulla pelle. Se a questo aggiungi l'effetto nocivo della luce blu dei device e i cambi di temperatura, ecco spiegata l'aria poco riposata. Alla quale, però, non devi arrenderti. Le mosse giuste per cancellarla? Puntare su cibi ricchi di Omega 3 e 6 (capeggiano la lista salmone e frutta secca) e cosmetici capaci di attenuare i segni di stanchezza. A partire da quelli dedicati ai contorni di occhi e labbra, primi rivelatori dello stato di spossatezza. Ma non dimenticare i prodotti per il viso, da scegliere con proprietà rilassanti, rigeneranti ed energizzanti.

Getty

INDIRIZZI A PAG 85

OCCHI E LABBRA SUPER SVEGLI

I primi segnali di stanchezza in assoluto li rivela lo sguardo. Oltre alle zampe di gallina, che in questa stagione diventano più evidenti, non vanno dimenticate borse e occhiaie, purtroppo presenti già dal mattino. Ma ricorda di non trascurare neanche la bocca. Le rughette a raggiera che la circondano vanno eliminate.

1. Bone Promoter Contorno Occhi e Labbra (Biomolecular Diagnostic, 37 euro): con vitamina K, antiossidante, collagene e acido ialuronico.
2. Defence My Age Gold Crema Fortificante Occhi e Labbra (Bionike, 29,90 euro): a base estratti di corteccia di tabebuia e microsfere di acido ialuronico.
3. Lip & Eye Cream (The Organic Pharmacy, 35 euro): contiene estratti di eufrasia, finocchio e mirtillo, squalano, cera d'api e aloe.
4. Collagen Age Filler Contorno Occhi e Labbra (Korff, 48 euro): associa collagene e acido ialuronico.

L'IDEA IN PIÙ

Per assicurare un surplus di vitalità all'epidermide stanca c'è il Lifting Elixir (Tomorrowlabs da Douglas, 110 euro). Stimola la produzione di collagene e ripara le proteine cutanee danneggiate.

VISO FRESCO E LEVIGATO

Il colorito spento mette in primo piano i segni dell'età. Questo non significa che devi per forza truccarti: se garantisci alla pelle la giusta energia, si ricarica da sola. Via libera, quindi, alla crema da giorno preceduta da un siero. A quella da notte per permettere all'epidermide di rigenerarsi in tranquillità. E a una maschera una volta alla settimana.

1. Collagen Crème Rebondissante Régénerante (SVR, 44,90 euro): formulata con acido ialuronico, vitamina C e probiotici.
2. Energy Face Mask (Ambadué, 49 euro): con zinco, ferro, silicio, rame e magnesio, usata una volta alla settimana dà la carica alla pelle.
3. 5C Sérum Régénérateur Cellulaire (Maria Galland, 92 euro): a base di cellule staminali d'uva, si applica prima della crema da giorno.
4. Sérum Relaxante Bifasico de Noche (Equivalenza, 15,90 euro): agisce in profondità mentre dormi.