

SILHOUETTE

DONNA

SOLO
3 EURO

Linea, bellezza, benessere, attualità

Anno 31 - numero 7 - luglio 2024 - P.I. 25/06/2024 - mensile



5 DIETE RIMODELLANTI

- anticellulite
- pancia piatta
- tonificante
- depurativa
- per i punti critici

la remise en forme

COMINCIA DALLA
CAMMINATA ZEN

VITILIGINE

c'è una cura che funziona

medicina estetica

FERMA IL TEMPO
CON PRP E CELLULE
MESENCHIMALI

ESTATE beauty&body

GAMBE AL TOP

ALLA MENTA O
AL CAFFÈ? SCEGLI
IL TUO TRATTAMENTO



NON PERDERE
IL NUMERO SPECIALE

2 GIORNALI
A 3 EURO

SOLE & PELLE

QUESTIONE mentale

La remise en forme è anche questo. Perché dedicare più spesso un momento a se stesse migliora la cute e aiuta a smaltire ritenzione idrica e rotolini

Open air, magari durante un rigenerante weekend al mare. Ma anche a casa: qualsiasi location e momento sono giusti per ritagliarsi un me time non solo fisico ma anche mentale perché, oltre a regalare calma e serenità, aiuta a migliorare anche la qualità della pelle, rendendola più glossy e compatta, e a scolpire il corpo. **È dimostrato, infatti, che le emozioni positive, stimolano il rilascio di endorfine che facilitano la sintesi di acido ialuronico e neocollagene**, e fanno decantare il cortisolo, l'ormone dello stress che favorisce la ritenzione idrica e l'accumulo dei grassi. **Ecco un miniprogramma per un body reset mente-corpo-pelle.**

LA TECNICA *di respirazione*

Una respirazione profonda rilassa, favorisce il buon sonno e, migliorando l'ossigenazione dei tessuti, accelera il metabolismo e moltiplica la luminosità della pelle. Un esercizio semplice ed efficace? La tecnica quadrata dello yoga: immagina di disegnare i lati di un quadrato in modo che tutti i "lati"

durino 4 tempi. In pratica: conta fino a 4 inspirando e 4 tenendo l'aria dentro e poi conta ancora 4 espirando e 4 tenendo la pausa vuota. Non ti devi preoccupare se nei primi cicli il "quadrato" non è perfetto. Continua per 2-3 minuti o fino quando non diventa facile la sequenza regolare.

barefoot le tecniche di base

La camminata a piedi nudi, o con le apposite calzature da barefooting, funziona da potente massaggio plantare riflessogeno (stimola i punti di agopuntura), favorisce la propriocezione, rafforza i muscoli di caviglie e polpacci e stimola il ritorno venoso e la circolazione linfatica (è anticellulite). Ecco l'ABC per una pratica corretta, sulla battigia ma anche su terreni impervi e pure nei torrentelli di montagna: appoggia l'avampiede e poi completa l'appoggio con il tallone, mentre l'arco plantare si deve contrarre e poi rilassare per recuperare la sua fisiologica funzione di molla.

1 La **Doccia Crema Aromatica Orchidea della Cina Tesori d'Oriente** ha un bouquet che rigenera e rasserena (grande distribuzione 2,15 euro).

2 Accarezza la pelle con una fresca texture in gel e la avvolge in una nuvola di sentori della Provenza: **Gel Doccia Herbae Spartium L'Occitane** (it.loccitane.com, 16 euro).

3 Il pratico erogatore distribuisce una crema dal pacificante profumo di lavanda: **Crema Fluida Corpo Omnia Luxury Trade** (omnialuxurytrade.com, 9 euro).

4 Con aloe, burro di karité, jojoba, arancio rosso, **Hydra Repair Body Milk Jskin** lascia la pelle morbida e setosa (wbcosmetics.com, 32 euro).

5 Un mix di 5 oli, tra i quali canapa e cotone, supportano con il nutrimento l'azione esfoliante del sale: **Olio Scrub Corpo Bottega Verde** (store monomarca, 19,99 euro).

6 Con la sua formula waterless idrata ed esfolia regala comfort alle pelli molto secche e ispessite: **Xerial Gommage Corpo di SVR** (farmacia, 19,90 euro).

