

## GOOD MORNING



### BOOSTER DI ENERGIA

Doccia come momento di ricarica, durante il quale ci si libera dalla fatica e dalle tensioni prima di affrontare la giornata. Sono effetto booster le Spa Shower by Vichy (200 ml, € 8,90). Ricche di magnesio, zinco, rame e acqua termale, danno alla pelle un aspetto più tonico, luminoso e morbido. Due le formulazioni disponibili: Gel-Olio, dalla texture fresca e idratante o Gel-Crema, il top del comfort che avvolge come un abbraccio. Formule perfette e funzionali anche per le pelli sensibili.



## DEDICATO AGLI HYPSTER

### MORBIDE SOLUZIONI

Mai più pelle arrossata e che "tira". Per la barba di uno o più giorni oggi c'è 2 in 1 Skin Hydrator Beard Conditioner di Clinique for Men (€ 40), una crema-siero che, con un gesto, ammorbidisce i peli e idrata la pelle. In formula: pantenolo per i primi e acido ialuronico per la seconda. Ne basta un fiocco, da stendere con un leggero massaggio su tutto il viso. Et voilà.



## RICERCHE



### ROCK YOUR BRAIN: OVVERO ALLENA IL CERVELLO CON LA MUSICA

Anche il cervello è un muscolo e, come bicipiti o adduttori, va allenato. E molto può fare la musica. La stimolazione sonora, infatti, aiuta a mantenere attive e in salute le nostre capacità cerebrali. La notizia arriva da una ricerca monitorata per il progetto *Brainzone* del gruppo Novartis con il patrocinio dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla. Sull'omonima piattaforma trovate, con l'aiuto degli esperti, cinque suggerimenti utili per un corretto training. Con tanto di playlist a seconda del tipo di beneficio richiesto.

## POCKET-SIZE



### EFFETTO PHOTOSHOP

Complice questa emulsione leggera che, mentre rende la pelle vellutata e mimetizza le imperfezioni, assorbe eccessi di sebo e sudore. Smart Filtering Smoother Ibuki di Shiseido (€ 29) è un flacone piccolo e compatto, utile all day long per tutti i ritocchi SOS.

## VANITY HAIR

### E in testa idee tech-colors



Aggiunge un tocco boho-chic soprattutto ai capelli corti e ai tagli minimal, e non è semplicemente una nuova tonalità diversa. Velvet Fashion Colour è una nuova tecnica di colorazione che si ispira al velluto (tessuto preferito nelle ultime collezioni di Givenchy, Gucci e Costume National), e si può sperimentare solo nei saloni Toni & Guy. Poi basta semplicemente fare una buona "manutenzione" con i prodotti giusti come Color Stay Shampoo e Color Stay Conditioner **label.m** (€ 20 e € 25), entrambi a base di semi di girasole e vitamina E.

## SALUS PER AQUAM...

### E SKI-PASS PER IL BENESSERE

Non è né a Courmayeur, né a La Thuile, ma equidistante da entrambe le località sciistiche. È calato al centro di una valle suggestiva circondata dal Monte Bianco. Se ancora non vi bastasse, è anche a pochi minuti dal centro termale di Pré-Saint-Didier, raggiungibile con la navetta dell'hotel. Ha troppe caratteristiche speciali per trascorrere una vacanza solo sulla neve, QC Terme Montebianco Spa and Resort ([www.qc Terme.com](http://www.qc Terme.com)): è un luogo magico (e lo si percepisce all'arrivo) per prendersi del tempo, riposare, rigenerarsi e godere una vacanza "termale" in quota. Comodità e comfort innanzitutto nelle 57 junior suite, nei 1000 mq di Spa, scegliendo fra un massaggio à la carte, vasche idro, piscina e sauna in 6 out, bagno turco, percorsi di Kneipp e multi-sensoriali. Inverno o estate poco importa: qui si viene per sciare, ciaspolare e camminare sui sentieri più suggestivi della Valle. A poche ore da Milano e Torino.

