RIENTRA IN CITTÀ

E TORNA SUBITO IN FORMA

I prodotti giusti, le astuzie salva pelle, i trattamenti da pausa pranzo. Per te, tante strategie per la ripresa

di Alberta Pianon e Michele Mereu

Sindrome da rientro. Secondo le statistiche ne soffre un italiano su due. La ripresa delle normali attività porta disturbi che vanno dalla stanchezza all'irritabilità passando per ansia e insonnia. Ma c'è anche una buona notizia: sembra che prendersi cura del corpo aiuti a superare questo momento di stress. Tra i consigli degli esperti al primo posto compare l'attività fisica: favorisce la produzione di endorfine, le cosiddette molecole del buonumore. Ma pure una beauty routine scrupolosa aiuta e, in più, ripara i danni causati da sole, mare e vento. Nelle prossime pagine trovi una guida ricca di spunti per recuperare un aspetto smagliante.

THE LICENCE PROJECT (6)

01. Pensa ai capelli

Secchi e opachi. Se non li hai protetti bene durante l'estate è probabile che i tuoi capelli al rientro dalle vacanze siano così, un po' stressati come te. Per questo è necessario correre ai ripari. Utilizza da subito uno shampoo super idratante e, una volta alla settimana, un impacco nutriente a base di olio di karité o argan, da lasciare in posa per 10 minuti prima di lavare i capelli. Se la situazione è più grave (leggi: capelli stopposi), vai dal tuo parrucchiere per un taglio effetto salute: devi eliminare le punte rovinate. In più, chiedi un trattamento alla cheratina che ricostruisca la fibra capillare ed elimini il crespo.

CON IL SIERO ALL'ARGAN
Advanced Techniques Nourishing Hair Serum di Avon (*10 euro*) è a base di olio di argan e lascia i capelli morbidi e setosi.

CON LA CREMA BURROSA
Oil Repair 3 Crema Burro di Garnier Fructis (*4,99 euro*) grazie agli oli di macadamia, jojoba e karité nutre e ripara anche i capelli molto secchi e spenti.

CON L'IMPACCO AYURVEDICO
Con estratto di amla (l'uva spina indiana) Ayurveda Quintessenza di Bellezza Oleo-Impacco di Biopoint (*14,60 euro*) nutre le chiome.

CON LO SHAMPOO NUTRIENTE
Olio di melograno ed estratti di frutta nello shampoo Shine-on Nutri-Hair di Bionike (*11,90 euro*) che lava con delicatezza i capelli sfibrati, apportando volume.

CON LA MASCHERA RICCA
La maschera al Dattero del Deserto di Klorane (19,90 euro, in farmacia) con la sua texture ricca ristruttura il fusto del capello in soli 5 minuti.

CON IL RISCIACQUO ALL'ACETO
Per lucidare le lunghezze c'è Éclat Radiance di Yves Rocher (*6,95 euro*) un aceto al lampone per l'ultimo risciacquo.

CON LA PIASTRA IN CERAMICA
Styler V Electric Pink di Ghd (*199 euro*, in edizione limitata) grazie alla superfice in ceramica elimina l'effetto crespo.

IN PIÙ

Alla Urban Hair Spa di Toni & Guy puoi propongono The Nutritive Touch *(25 euro, circa)* il trattamento per capelli sfibrati da pausa pranzo (dura solo 20 minuti). È eseguito con prodotti Kérastase in due tempi: prima detersione con un massaggio alla cute in grado di riattivare la microcircolazione, poi impacco con maschera a base di resina di benzoino che tira le chiome a lucido.

LE DRITTE per chiome sane e brillanti

- Applica il balsamo al contrario, ovvero dalle punte verso la radice. Un trucco per evitare di nutrire (e appesantire) troppo la cute: così i capelli resteranno più voluminosi e leggeri.

- Dopo tanto sole e mare è facile che si formino delle doppie punte. Sono le classiche a forbice? Puoi provare a chiuderle con un prodotto ad hoc. Bene quelli a base di acido ialuronico e cheratina ad azione filler che ricompattano e sigillano il fusto. Se, invece, si biforcano in più punti, non ti resta che tagliare. Per un risultato visibile, metti in conto di spuntare almeno 3 cm.

- Ti sembrano più fragili del solito? Una volta tornata a casa, fai attenzione alla dieta e cerca di portare a tavola ogni giorno almeno tre portate a base di proteine (la materia di cui sono composti i capelli) alternando carne, pesce, latticini e uova.

02. Illumina il colorito

Non vuoi perdere subito tutta l'abbronzatura? Sotto la doccia scegli sempre un detergente delicato, privo di schiumogeni aggressivi come il sodium lauryl sulfate (SLS), che tendono a portare via troppo in fretta il colorito. Occhio anche alla temperatura dell'acqua: mai troppo calda. Idratazione è la parola chiave: opta per una crema nutriente, meglio ancora un olio, da applicare quando la pelle è ancora umida. Sì anche allo scrub. Non temere per la tintarella, eliminando le cellule morte consenti a quelle nuove di emergere in superficie. Il risultato? Un colorito subito luminoso e ancora dorato.

CON LA POLVERE DI BAMBÙ
Gommage Exfoliant Peau Neuve di Clarins (40 euro) rimuove impurità e cellule morte senza irritare la pelle.

CON L'OLIO ALLA VITAMINA E
Ricco di acidi grassi essenziali e vitamina E Rilastil Olio Elasticizzante (18,90 euro, in farmacia) rende la pelle più elastica.

CON IL GEL SNELLENTE
Ultra Body Lift 10 di Lierac (33,90 euro, in farmacia) è un gel-siero che grazie a un mix di liquirizia e caffeina ha un'azione drenante e idrata al massimo la pelle.

CON I CRISTALLI DI ZUCCHERO
Gommage Divin di Caudalie (25,30 euro, in farmacia) è uno scrub a base di zucchero e olio d'uva che risveglia la tintarella e leviga la pelle.

CON LE ALGHE
Trattamento Idratante Bioactivity di Guam (24,90 euro) a base di alghe marine e acido ialuronico nutre e previene la disidratazione della pelle.

CON LO SCRUB AL SALE
Estratti di limone, cetriolo e foglie d'olivo sono gli attivi di Talasso-Scrub Illuminante di Collistar (47, 50 euro) che rinnova, idrata e combatte le discromie.

CON LA FIBRA DI COCCO
La spazzola corpo di Tek (18,70 euro) ha il dorso in legno di frassino dalle proprietà antibatteriche e le setole in fibra di cocco per un massaggio energizzante.

IN PIÙ

Nelle Spa Clarins di tutta Italia per prolungare l'abbronzatura suggeriscono il *Gommage Dolce & Salato* (1 ora, da *85 euro*). Dopo un pediluvio rilassante l'estetista inizia la fase di esfoliazione che avviene in 2 step: prima con i cristalli di sale della Camargue, poi con polveri di piante mixate a oli essenziali scelti a seconda del bisogno. Segue una doccia e un impacco total body applicato con un massagio distensivo.

LE ASTUZIE salva abbronzatura

- Copia Kim Kardashian che alterna l'applicazione del selftan a una crema a base di burro di karitè. Il risultato? Il principio attivo colorante (DHA) si fissa in modo ottimale e la pelle resta elastica e luminosa.

- Lascia stare la classica ceretta fai-da-te con le strisce e preferisci quella in stile marocchino allo zucchero. Eseguita da mano esperte rimuove i peli in modo più delicato preservando così la tintarella.

- Nel tuo ufficio c'è l'aria condizionata molto alta? Per evitare che le gambe sbiadiscano, indossa la gonna al posto dei pantaloni e applica ogni 2-3 ore la crema idratante. Non dimenticare di bere molto: almeno 2 litri di acqua al giorno.

03. Coccola i piedi

Al ritorno dalle vacanze urge un trattamento ad hoc anche per i piedi. Se vuoi ottenere un effetto spa a casa inizia con un pediluvio a base di sale grosso, e prosegui levigando talloni e pianta con una pietra pomice. Fai seguire uno scrub e una maschera idratante pensata appositamente per questa parte del corpo. Anche le unghie vanno levigate e nutrite: massaggiale con uno scrub a base di olio d'oliva e sale fino. Metti lo smalto? Scegli una formula rinforzante e punta sulle sfumature del bordeaux e del viola, i colori top della prossima stagione.

CON LA CREMA RICCA
Contiene vero miele ed è perfetta per ammorbidire le zone più secche e ruvide dei piedi: Rêve de Miel Crème Pieds Ultra Reconfortante di Nuxe (*14,50 euro*, in farmacia)

CON LO SPRAY LEVIGANTE
Callus off di ProNails (*19,50 euro*) è uno spray a base di urea studiato per ammorbidire i talloni screpolati e i calli.

CON IL GEL RINFRESCANTE
Estratto di alga rossa, olio essenziale di menta, salvia sono gli ingredienti chiave del Gel Deodorante per i Piedi di L'Erbolario (*11,50 euro*).

CON IL MIX PER LE PELLICINE
Cuticle Care di Sephora (*8,90 euro*) è un trattamento che mentre nutre e ammorbidisce le cuticole rivitalizza le unghie danneggiate.

CON LO SMALTO GLAM
Colore ad olio by Color Riche di L'Oréal Paris (*5,90 euro*) è uno smalto che colora e nutre l'unghia. In più, profuma.

CON L'ATTREZZO MULTIUSO
Ha otto accessori intercambiabili utili per esfoliare la pelle e lucidare e limare le unghie: Bellissima Sensitive MP2 200 (*57 euro*, bellissima.com) .

CON IL PEELING
Shiny Foot di Tony Moly (*11,90 euro*, da Sephora) è un peeling liquido che grazie agli acidi estratti dalla frutta esfolia le callosità dei piedi, mentre l'olio alla lavanda li profuma e li idrata.

IN PIÙ

Se hai problemi di callosità diffuse, cura i piedi con maggior costanza. L'ideale è acquistare uno di quei tool a rullo studiati per rimuovere duroni e pelle secca in maniera professionale. Pedi Secret H700 di Babyliss (*34,90 euro*), per esempio, è realizzato in polvere di diamante e promette di rendere la pelle morbidissima in tutta sicurezza.

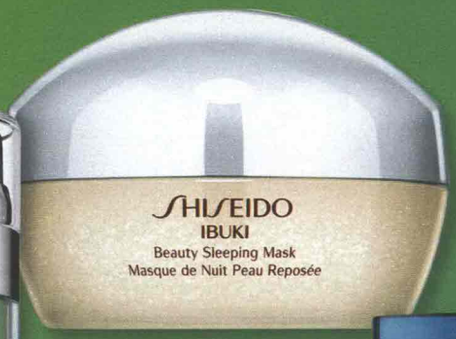
I TIPS per unghie più forti

- Se sei una addicted dello smalto semipermanente approfitta della fine dell'estate per controllare lo stato di salute delle unghie. Togli tutto e lasciale libere di respirare per un po'.
- Se appaiono ingiallite prova a massaggiarle con bicarbonato e limone, un mix dall'azione schiarente.
- Sono secche e poco lucide? Una volta al giorno applica qualche goccia di olio di mandorle dolci e massaggia fino a completo assorbimento.
- Fai attenzione anche alla scelta del solvente: meglio quelli privi di acetone che non disidratano ulteriormente l'unghia.

04. Ripara i danni degli Uv

Dopo il mare, macchie e pelle disidratata sono le principali problematiche del viso. Per rimediare, ti consigliamo di partire con una detersione soft, eseguita utilizzando un olio emolliente a risciacquo. Una volta pulita la pelle, per stimolarne il turn-over cellulare, utilizza una crema a base di retinolo e glucosamina, per eliminare delicatamente le cellule morte che la rendono opaca. La sera, invece, scegli formule ricche di acido ialuronico e acido lattico in grado di fissare l'acqua anche negli strati profondi.

CON IL SIERO
È un concentrato di attivi che riduce pori e imperfezioni: Pureté Sublime Sérum Peau Neuve di Galénic (*40 euro*, in farmacia).



CON LA MASCHERA
Ibuki Beauty Sleeping Mask di Shiseido (*47 euro*) è una maschera da notte, senza tempi di posa, che simula sul viso l'effetto di 8 ore di sonno.

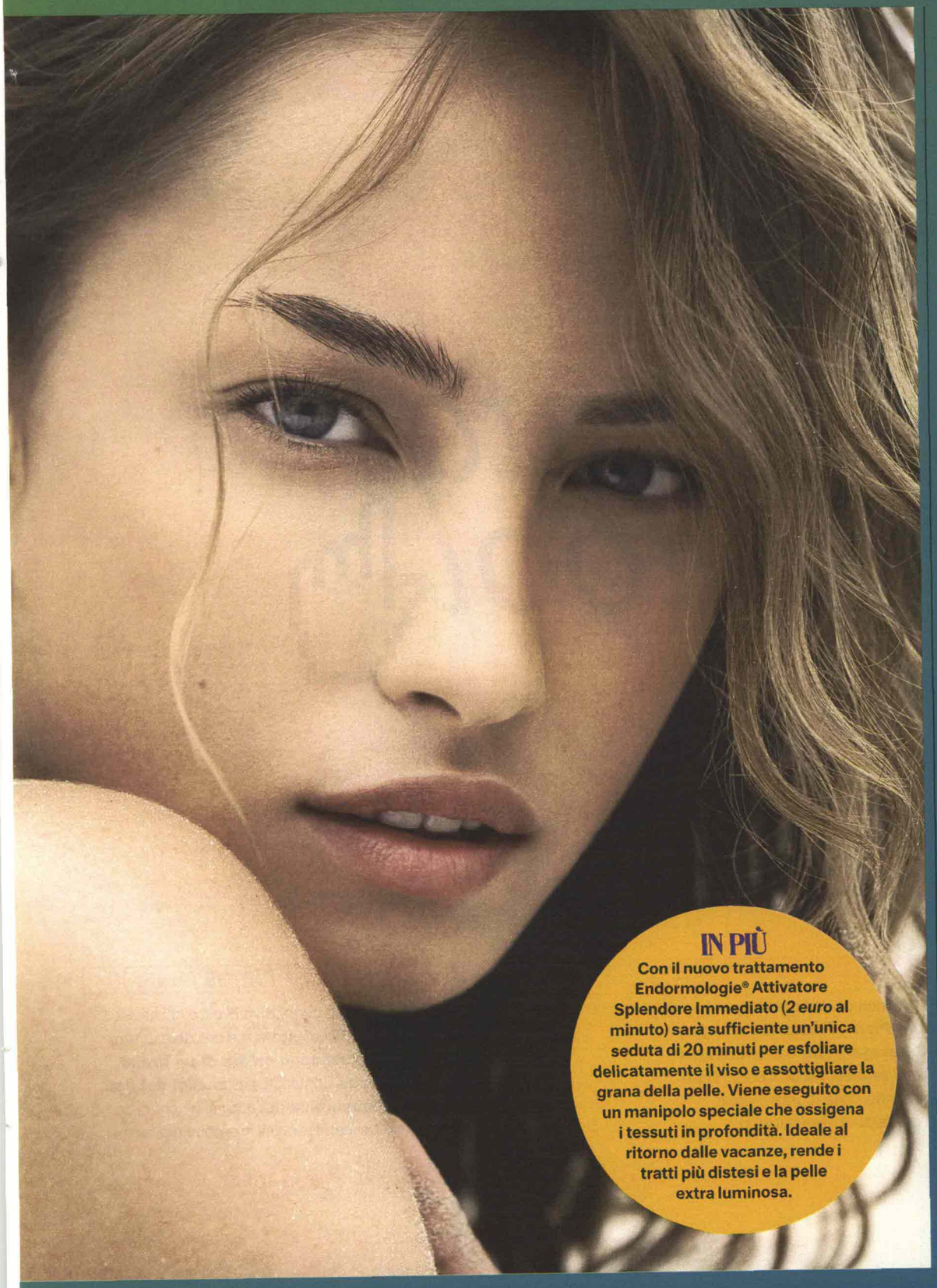
CON LA CAFFEINA
Visionnaire Yeux di Lancôme (*71,50 euro*) grazie alla molecola MHD e alla caffeina migliora il microcircolo del contorno occhi riducendo i gonfiori e le occhiaie.

CON IL MIX SCHIARENTE
Ha due texture che si miscelano solo al momento dell'applicazione per uniformare l'incarnato correggere le discromie: Even Better Clinical di Clinique (*99 euro*).

CON IL PROBIOTICO
Superstart Skin Renewal Booster di Elizabeth Arden (*59 euro*) contiene un complesso probiotico ed estratti di semi di lino che riparano i danni del sole.

CON LE ALGHE
Blue Therapy Serum-in-Oil Night di Biotherm (*62 euro*) con gli estratti di un'alga preziosa ripristina la barriera cutanea.

CON LA SPAZZOLA TECNO
Clarsonic diventa compatto con il nuovo modello Mia Fit (*220 euro*, da Sephora): due velocità di pulizia viso da portare anche in palestra.



IN PIÙ

Con il nuovo trattamento Endormologie® Attivatore Splendore Immediato (2 *euro* al minuto) sarà sufficiente un'unica seduta di 20 minuti per esfoliare delicatamente il viso e assottigliare la grana della pelle. Viene eseguito con un manipolo speciale che ossigena i tessuti in profondità. Ideale al ritorno dalle vacanze, rende i tratti più distesi e la pelle extra luminosa.

GLI SOS anti macchia

Quest'anno le lentiggini sono aumentate più del solito e al rientro in città ti sembra di avere la pelle macchiata. Tranquilla, una volta terminate le continue e prolungate esposizioni al sole le efelidi se ne andranno spontaneamente. Intanto, se vuoi renderle meno visibili, applica tutti i giorni una crema schiarente e correggi con una CC cream.

La macchia dell'anno scorso è peggiorata. Si è ingrandita e sul viso ora si nota un po' troppo. Se vuoi eliminarla una volta per tutte puoi andare dal medico estetico per un trattamento con il laser frazionato. Questo raggio luminoso agisce a bersaglio vaporizzando gli accumuli di melanina senza aggredire le zone circostanti. Si formerà una crosticina che cadrà dopo qualche giorno lasciando spazio a uno strato di pelle candida.