



Pelle di seta con
Oro di Baobab
Crema Corpo
Rigenerante
Nutriente di
L'Erboristica
di **Athena's** dal
1969, all'olio
biologico
di baobab.

Foto: THE LICENSING PROJECT

GRAZIA BELLEZZA

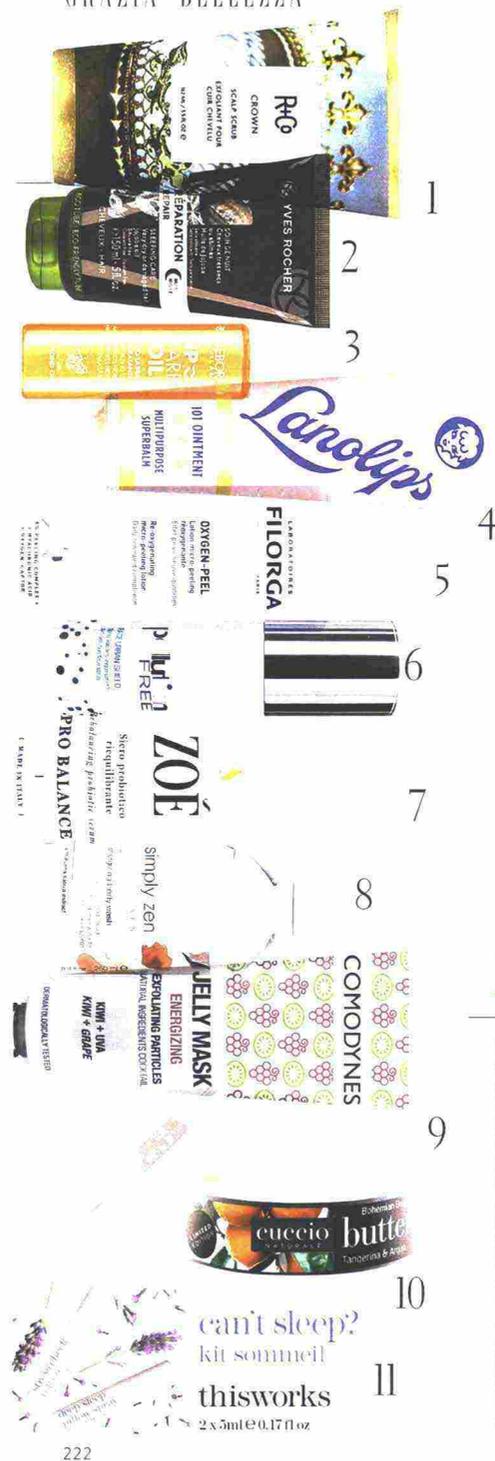
Per arrivare pronte agli appuntamenti di fine anno, *Grazia* vi fa da guida tra consigli di trucco, trattamenti in istituto e ricette relax per controllare lo stress e indossare al meglio abiti scollati e scarpe tacco 12

DI Alice Capiaghi FOTO DI Manolo Campion



PREPARATI, SI FA
FESTA

GRAZIA • BELLEZZA



Corsa ai regali, paura di mettere su qualche chilo di troppo, difficoltà a destreggiarsi tra cene e aperitivi, imperdibili recite scolastiche. Stando all'American Psychiatric Association, il 61 per cento delle persone soffre di stress da festività. Da noi, invece, un italiano su due preferirebbe saltare il Natale e 4 persone su 10 partirebbero per qualche meta esotica piuttosto che riunirsi con tutta la famiglia. Stratagemmi consigliati per superare il momento? Mettersi a decorare la casa, accendere candele al profumo di pino o cannella e non ascoltare musica natalizia. Per fortuna il Natale non provoca solo ansia. Anzi, può diventare l'occasione per chiudere l'anno in bellezza, arrivando alla notte di San Silvestro in splendida forma. Ecco 18 strategie beauty da programmare in agenda.

CURE EXTRA PER I CAPELLI. La prima cosa da fare è eliminare l'effetto "build up", cioè il deposito di tutti i prodotti che si usano shampoo dopo shampoo e piega dopo piega, risciacquando i capelli con un infuso di rosmarino o dell'aceto. Per la cute, invece, l'ideale è lo scrub. Infine le lunghezze, da idratare con un pre-shampoo o una maschera nutriente.

PRENOTARE UN TRATTAMENTO DETOX. Per ovviare agli stravizi alimentari, bisogna purificare l'organismo. Con un movimento rotatorio del manipolo nei punti chiave dei meridiani, il nuovo protocollo **LPG Endermologie Rigenerazione Cellulare** (€ 140, un'ora e 15 minuti) s'ispira alla digitopuntura e lavora sui cosiddetti organi di eliminazione, come intestino, fegato e cistifellea, per accelerare l'azione disintossicante della pelle. Poi, basta aggiungere alcune accortezze nella dieta. «Si può

DALLO SCRUB DETOX ALLA MASCHERA ILLUMINANTE

1 Argilla e zucchero per eliminare i residui di prodotti e forfora: Crown Scalp Scrub di R+Co (€ 44, in salone). 2 Yves Rocher Réparation Soins de Nuit all'olio di jojoba (€ 7,95) si lascia agire tutta la notte: al mattino i capelli sono riparati e fortificati. 3 Lip Care Oil di Deborah (€ 8) cura le labbra grazie agli oli di argan, jojoba e mandorle. 4 Con lanolina australiana, Lanolips 101 Ointment (€ 13,90, da Sephora) ripara labbra, mani e cuticole. 5 Con sostanze esfolianti, acido ialuronico e complesso Oxygen-Captor, Oxygen-Peel di Filorga (€ 24,9, in farmacia) agisce su pori dilatati, rughe e opacità. 6 Da vaporizzare sul viso prima di uscire di casa: Pollution Free Face Urban Shield di Hsa (€ 36, in farmacia) sfrutta le proprietà della zeolite, un minerale vulcanico che depura e protegge la pelle dallo smog.

7 Probiotici e Omega 3 in un prodotto vegano, senza glutine e con il 97 per cento di attivi verdi: per dare nuova vitalità alla pelle stanca e stressata, Siero Probiotico Riequilibrante Pro Balance di Zoé (€ 29,90, in farmacia). 8 Sotto la doccia o nell'acqua della vasca, Simply Zen Energizing Body Wash (€ 12,80, in salone) dà energia con note di agrumi ed erbe aromatiche. 9 A base di uva e kiwi, la maschera Jelly Mask Energizing di Comodynes (€ 5,90, in farmacia) dà luce alla pelle del viso. 10 Burro-coccola per il corpo: Bohemian Beauty Butter Tangerina & Argan di Cuccio (€ 25). 11 Sogni d'oro con Can't Sleep? Kit Sommeil di This Works (€ 9,90, da Sephora): fragranza roll-on da mettere sui punti caldi dei meridiani e spray per il cuscino con oli essenziali di eucalipto, lavanda e vetiver.

GRAZIA • BELLEZZA



iniziare al mattino a colazione con un centrifugato drenante con finocchio, arance e sedano. La sera, per combattere il gonfiore, sono perfette le tisane a base di finocchio e cumino», dice Natalia Realini, nutrizionista.

FOCUS SUMANI, UNGHIE E LABBRA. Sono le parti del corpo più esposte e quindi richiedono più attenzioni quando fa freddo. «Per evitare pelle screpolata e unghie che si sfaldano, puntate su formule a base di burro di karité e di cacao, olio di jojoba, cera d'api e vitamina E. Mentre calendula e pantenolo leniscono le irritazioni», spiega Umberto Borellini, cosmetologo.

ESFOLIARE IL VISO. Dal medico estetico o a casa, eliminare le cellule morte vuol dire ridare luminosità all'incarnato. Per i trattamenti domestici, acido salicilico, acido glicolico e alfa idrossiacidi sono gli ingredienti star. In istituto, invece, il "micro peeling" si fa anche con il diodo laser che, oltre a esfoliare la pelle, stimola la produzione di nuovo collagene.

SPERIMENTARE LA GINNASTICA FACCIALE. Per combattere lo stress, Simona Mancuso, fondatrice di My Face Gym, propone l'esercizio "Smile": «Basta distendere per circa 50 volte gli angoli della bocca verso l'alto, come se si stesse sorridendo. Se poi con la mente si visualizza un'immagine felice, l'effetto relax è assicurato».

PROTEGGERSI CON UN ANTI-SMOG. Corsa ai regali, strade intasate e aria irrespirabile: la pelle ne risente. Rossori, disidratazione e un aspetto ruvido e opaco sono conseguenze tipiche dell'inquinamento atmosferico. Meglio correre ai ripari con un prodotto ad hoc: dalla crema al fondotinta, passando per gli spray viso, capelli e corpo, meglio se con l'aggiunta di filtri solari.

GLITTER & PEDICURE FAI-DA-TE

12 Per sfoggiare una scollatura perfetta: Oleo-Siero Volumizzante Seno di Collistar (€ 39,90) rimpolpa e rimodella seni piccoli o svuotati. **13** Con miele e zenzero per esfoliare e detergere delicatamente: Ginger Body Scrub di Origins (€ 34, da Sephora). **14** Si ispirano alle pietre e ai metalli preziosi gli smalti natalizi Diorific Vernis di Dior, qui nelle nuance Precious Rocks e Amethyst (€ 26,46). **15** Masque Huile Détox Anti-Stress Soins d'Arôme au Vétiver di Darphin (€ 49, in farmacia) ha un doppio obiettivo: luminosità per il viso e un'azione anti-stress grazie a vetiver e lavanda. **16** Da spruzzare sul viso se si sente la pelle tirare o per fissare il trucco: Eau Thermale Minéralisante di Vichy (€ 8,80, in farmacia) idrata e rafforza le barriere cutanee contro il freddo.

17 Total Beauty Pedicure Bellissima di Imetec (€ 29,90) ha tre rulli intercambiabili: a grana grossa per il tallone, a grana fine per le zone più delicate e Total Nail per levigare e rendere brillanti le unghie. **18** Un paio di calzine in versione natalizia che, indossate per 20 minuti, ammorbidiscono e riparano la pelle secca dei piedi: Almond Skincare Socks di Sephora (€ 3,90). **19** Sfumare con la tonalità più chiara e intensificare con quella più scura: ci vuole un attimo per per disegnare sopracciglia piene e definite con Foolproof Brow Powder di Benefit (€ 27,50 da Sephora). **20** Da miscelare con un gel brillante oppure con una pasta opaca, Shimmering Glitter di Alfaparf Milano (€ 12, in salone) sono perfetti per creare look capelli effetto disco.

GRAZIA • BELLEZZA

INFORMA Digitopuntura, creme energizzanti agli agrumi e sedute di make up personalizzate fanno la differenza

PIÙ ENERGIA. Contro la stanchezza, per dare la carica da dentro, si può aumentare il consumo di certi cibi, come pesce azzurro e frutta secca. Utili anche creme, maschere, docciaschiuma e sali da bagno energizzanti. **Gli ingredienti beauty che mettono le ali: gli agrumi,** come l'arancia e il pompelmo, ma anche il kiwi, il ginepro e la menta. Per lasciarsi pervadere dall'atmosfera natalizia, largo invece ai prodotti gourmand. **Creme al cioccolato, caffè, vaniglia e miele** non solo nutrono la pelle, ma hanno un effetto benefico sull'umore.

DORMIRE OTTO ORE A NOTTE. Se c'è un momento dell'anno in cui il sonno è a rischio, è proprio nei giorni che precedono il Natale. Il rimedio arriva dall'aromaterapia, che consiglia di **diffondere in camera da letto e sul cuscino fragranze che facilitino il riposo.** Da tenere sul comodino: olii essenziali di lavanda, camomilla e vetiver.

SCHIENA E DÉCOLLETÉ. Dedicato a chi ha già nell'armadio un look audace da indossare: se in inverno schiena, spalle e seno sono coperte e trascurate, in questo periodo tornano protagoniste. Meglio quindi **iniziare per tempo a trattarle con scrub illuminanti, tonici e creme a effetto lifting.**

SCEGLIERE IL BEAUTY LOOK. È ora di pensare a come truccarsi per i party dei prossimi giorni. I must sono **lo smoky eye nei toni del grigio e del blu o,** in alternativa, un tocco d'oro per illuminare lo sguardo. **Glitter o tonalità scure sulle unghie,** libertà assoluta per le labbra: rosso o vinaccia, effetto vinilico o opaco.

IMPARARE UNA NUOVA TECNICA. Deciso il make up, non resta che fare un po' di pratica con un tutorial online o una lezione personalizzata per imparare a usare gli ombretti, mettere l'eyeliner o stendere il rossetto. Negli store Sephora, per esempio, **i make up artist tengono costantemente sessioni individuali** su diversi temi, dall'arte del disegno delle sopracciglia fino allo strobing. Durano 15 minuti e non occorre prenotare (info: sephora.it).

SISTEMARE LE SOPRACCIGLIA. Incolte, ma ben curate. Il trend lanciato dalla modella Cara Delevingne continua a fare scuola. E per quanto riguarda il colore? **«Leggermente più chiaro delle radici dei capelli, ma**

tutto dipende dalla cliente. Le più coraggiose possono osare anche colori pastello, come il rosa e l'azzurro», suggeriscono dal centro The Brow Bar di Milano (info: thebrowbar.it).

TAPPA DAL PARRUCCHIERE. Finire l'anno con un taglio o un colore che lascino a bocca aperta? **Chi segue la moda può farsi tentare dal platino, da portare cortissimo o in versione caschetto.** Oppure da un romantico castano abbinato a un classico scalato.

È IL MOMENTO DELLA MANICURE. Che la manicure sia professionale o fai-da-te, l'importante è non sbagliare il colore. Quest'anno sono i colori scuri e i glitter a dettare tendenza. Per chi invece è indeciso tra più tonalità, **la start up Good Feelings aiuta, fondendo estetica, psicologia e ipnosi, a trovare la nuance per sentirsi felici e a proprio agio** (info: goodfeelings.it).

DETERGIE IDRATA. In fase di stress, è normale che la pelle sia più secca e opaca del solito. Se pulire bene il viso prima di andare a dormire e usare una crema notte dovrebbe essere un'abitudine, in questo periodo è richiesto qualche intervento extra: **maschere e sieri urto idratanti** assicurano un aspetto più fresco e sano.

ALLENARSI APPENA È POSSIBILE. «In palestra o a casa, ecco un esercizio che permette di rimettersi in forma in poco tempo», assicura Massimo Cavedini, personal trainer. **«Da pancia a terra, si rotola sulla schiena e si fanno cinque addominali.** Tornati nella posizione iniziale, ci si mette in piedi con un piccolo salto. Da ripetere due giorni alla settimana incrementando la durata delle sessioni: trenta secondi la prima volta, un minuto quella successiva e così via».

ATTENZIONE AI PIEDI. Quale migliore occasione delle feste per sfoggiare sandali gioiello? Per arrivare preparate, oltre alla pedicure da prenotare in istituto, ideali **gli apparecchi multiuso da usare a casa:** esfoliano i talloni, ammorbidiscono la pelle e lucidano le unghie.

PARTY TIME. Che in programma ci sia una cena tra amici o un evento in grande stile, i capelli meritano sempre un acconciatura speciale. **Il raccolto del momento? La treccia,** da portare morbida e spettinata o "a cascata", che circonda il capo come una coroncina. ■