



YOUNG
SINCE
1938

STAI

BELLEZZA

Remise en forme: 10 consigli beauty per



LEGGENDO:



Remise en forme: 10 consigli beauty per "rifiorire" a primavera



SERENA D'ANGELO - 23 MARZO 2018



Primavera: il momento giusto per ripartire dedicando del tempo alla propria bellezza interiore ed esteriore



La **primavera** è alle porte e non c'è niente di meglio che abbracciarne i **fantastici benefici** ripartendo proprio da noi stesse.

Ispirata dalla filosofia healthy del brand **LPG**, Grazia.it vi propone **10 consigli beauty per "rifiorire"**.

Come spiegato da **Nathalie Guitay**, presidente dell'azienda francese, il motto di **LPG** è "fight for your natural beauty", **combatti per la tua naturale bellezza**, indicando una via fatta di **piccoli gesti salutari**, non invasivi, atti a **migliorare lo stile di vita**, e di conseguenza l'**aspetto esteriore** di uomini e donne.

Volete scoprire come? Continuate a leggere questo articolo.



1. Prendetevi del tempo per voi

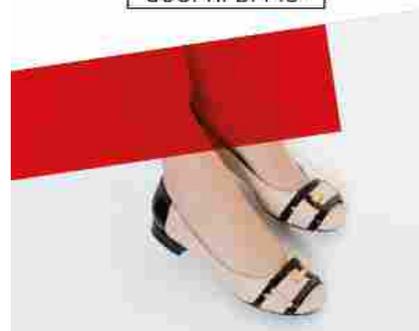
Trovare del tempo da dedicare a se stesse è difficile ma non impossibile. Per questo è importante ritagliarsi un po' di tempo e concentrarsi su quello che ci rende più felici.

Leggere un libro, uscire con le amiche, concedersi una manicure, cucinare un piatto sfizioso, fare un bagno caldo o semplicemente godersi una pausa per non fare



GEOX
RESPIRA

SCOPRI DI PIU'



assolutamente nulla possono divenire rituali speciali che ci consentono di ritrovare equilibrio e benessere.



2. Cambiate skin care routine

La nostra pelle cambia come le stagioni. In primavera abbandonate le texture troppo ricche e concedetevi trattamenti mirati e leggeri, meglio se idratanti e rigeneranti.

Inoltre, proprio come facciamo con l'armadio, è importante fare un "cambio di stagione" dando un'occhiata alla scadenza dei cosmetici, concedendoci nuovi prodotti in grado di coccolare la nostra pelle alla frizzante aria primaverile.



La Mer The Moisturizing Cool Gel Cream

3. Concedetevi un trattamento luxury

Per essere bella e "in forma" la nostra pelle ha bisogno di un allenamento costante. Offritele un trattamento specifico come **LPG Endermologie®**, nuovi protocolli SPA della durata di 60 minuti, che a scelta, svolgono una funzione rassodante, rilassante, rivitalizzante e detox.

Il concept **LPG** è quello di promuovere una bellezza naturale in un contesto "healty" per un benessere che parte da dentro e si manifesta nei tratti del viso, così come nella nostra silhouette, con risultati visibili fin dalla prima seduta.



Trattamento **LPG** endermologie®

4. Mangiate cibo bello, colorato e sano

Per essere in forma non è necessario seguire diete drastiche. L'importante è nutrirsi di tutti i macronutrienti (carboidrati, grassi e lipidi) e privilegiare frutta e verdura, soprattutto in un regime detox.

Frutta e verdura infatti, non solo saziano e sono ricchi di vitamine e sali minerali, ma appagano anche la vista grazie ai loro colori intensi.

Lo sappiamo, anche i dolci hanno un aspetto delizioso, per questo non vi consigliamo di privarvene anche in un momento detox: il segreto sta nello scegliere varianti fresche e leggere e non eccedere nelle quantità.

L'appagamento è essenziale per sentirsi bene.



5. Bevete molta acqua, assaporate le tisane

Bere almeno due litri di acqua al giorno è il segreto per avere una pelle sana, idratata e radiosa, oltre che un corpo in forma e con meno cellulite.

Se credete che i ristagni di liquidi che danno vita agli inestetismi della cellulite siano dovuti all'eccesso di acqua nel corpo, vi sbagliate. Quando il corpo ha a disposizione poca acqua ne trattiene più che può, andando a creare il tanto odiato effetto a buccia d'arancia.

Ricordate dunque di bere, e date una chance alle tisane: sia bevute sia calde che fredde, svolgono a seconda del tipo azioni drenanti, energizzanti e rilassanti. Vi stupirete di quanto siano deliziose, e instagrammabili.



Thé Bio Minceur Express J14 [LPG®](#)

6. Fate movimento

Non ci crederete, ma vi basta mezz'ora di camminata a passo spedito per bruciare calorie extra, allenare i muscoli e sentirvi in forma.

In particolare, se non amate la palestra, considerate l'idea di andare in ufficio a piedi, oppure di prediligere le scale all'ascensore. Questi piccoli accorgimenti faranno la differenza.



7. Provate un make up nuovo

Siete fedeli al vostro "signature look" come al vostro gruppo preferito o al vostro fidanzato storico? Fate bene, ma non benissimo. Questa primavera mettetevi in gioco sperimentando con il make up.

Provate un rossetto in un tono sgargiante - rosso e corallo sono il top in questa stagione - o una manicure originale in nuance mai portate prima: vi regaleranno uno stupefacente senso di euforia spingendovi fuori - anche se non troppo - dalla vostra comfort zone.



Chanel Rouge Coco Shine 138 Poppy Orange

8. Rinnovate il vostro hairlook

Meditate da un po' di tempo su un nuovo taglio di capelli? E' il momento di farlo! Apritevi alla primavera regalando nuova vita ai vostri capelli.

Se il taglio vi sembra un po' troppo per voi non preoccupatevi, basterà provare un nuovo colore - anche solo un riflettante - oppure cimentarvi in uno styling inedito.

In fatto di capelli, poi, non dimenticate di prendervene cura. Scegliete tool specifici per creare il vostro hairlook dei sogni nel pieno rispetto della chioma, per mantenerli belli e in salute a lungo.



Hair look Aveda - ghd GOLD® STYLER

9. Godetevi il famoso "sonno di bellezza"

Dormire fa bene allo spirito e al corpo. Durante le ore di riposo infatti la nostra pelle si rigenera al ritmo dei nostri sogni, cosentendoci di svegliarci non solo più riposati, ma più belle.

Per coadiuvare questo importante momento è necessario scegliere prodotti mirati, come un mist rilassante da vaporizzare sul cuscino e un'ottima maschera da notte, perfetta per nutrire e tonificare la pelle mentre dormiamo.



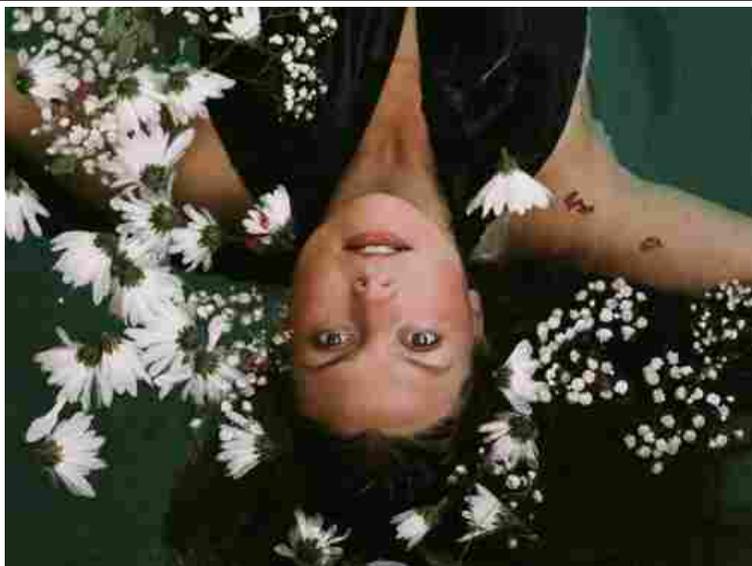
Kiehl's Ginger Leaf & Hibiscus Firming Mask - This Works Deep Sleep Pillow Spray

10. Vogliatevi bene

Come spiegato da Nathalie Guitay, presidente di **LPG**, "If you feel good, you look good", che vuol dire: "Se ti senti bene, stai bene".

Evitate dunque di guardarvi allo specchio in maniera troppo critica. Pensate ai vostri "difetti" come a peculiarità, non punti deboli.

Decidete dunque di volervi bene per quello che siete e cominciate dal punto 1, prendendovi del tempo per voi stesse. La vostra *remise en forme* primaverile comincia così.



Credits Ph.: Unsplash & Mondadori Photo

© Riproduzione riservata

[#AVEDA](#) [#CHANEL](#) [#GHD](#) [#KIEHL'S](#) [#LAMER](#)



Berlin Park:
 le nuove sneakers perfette per la primavera!



Andy Kate Ferrario:
 scopri il suo look floral chic per la primavera!



Grazia e Ferragamo:
 l'evento a Milano per festeggiare "Amo Ferragamo"



Look occasioni speciali
 Perfetta per i tuoi eventi di primavera

IN ARRIVO

