

# SILH UETTE

DONNA

solo  
€ 2,00

Linea, bellezza, attualità, moda

## medicina estetica

DAL LIFTING LIQUIDO  
ALLE ICE-LIPS, TUTTE  
LE NOVITÀ DELL'ULTIMO  
CONGRESSO

## SENO AL TOP

con i ritocchi  
effetto push up

## speciale beauty & body

## CELLULITE

SOLUZIONI LAST  
MINUTE A BASE DI  
ALGHE E SALI DETOX

## stop al fumo

IN ESTATE È PIÙ FACILE

## la dieta WELLBEING

SVEGLIA-METABOLISMO

# -4 kg

in 3 settimane

## barbie mania

**NON  
PERDERE  
IL NUMERO  
SPECIALE  
PANCIA PIATTA  
2 GIORNALI  
A 2 EURO**





# 15 giorni PRIMA

Urge impostare un planning pro-tintarella serrato: applica quotidianamente le formule pre-sun, attivatrici dell'abbronzatura. «Insieme a pool di idratanti e antiossidanti, come oli vegetali e vitamine A, C, E, questi prodotti contengono derivati della tirosina, o riboflavina e ATP (attivatore della tirosinasi), che stimolano la produzione di melanina endogena, dimezzando i tempi necessari per raggiungere una bella doratura, più satura e luminosa» dice Corinna Rigoni, presidente Donne Dermatologie Italia.

## SI AGLI INTEGRATORI

Da ora e per tutta la durata delle vacanze, assumi un integratore solare che, insieme al betacarotene, il top per intensificare il colore, contenga altri antiossidanti, come polifenoli, luteina e picnogenolo, e antinfiammatori, che contrastano le macchie scure, prevengono l'eritema e rinforzano le difese anche contro i raggi infrarossi (nocivi come gli UV anche per i capelli). Aggiungiti un paio di smoothie al giorno di frutta e verdura fresca, con un occhio di riguardo per quella di colore arancio, per il betacarotene.



# DURANTE l'esposizione

Se sei ancora a digiuno di sole, ma hai il tuo primo weekend in vista, applica un self tan, che regala un'istantanea aria bonne mine. Poi esponiti per 10-15 minuti al giorno con una protezione molto alta. Desideri solo intensificare il colore già acquisito? Insieme alla crema usa l'acceleratore solare che, grazie a specifici principi attivi, aiuta e velocizza la risalita in superficie della melanina già sintetizzata dal corpo con lo stimolo dei raggi UV. «Si stende su viso e corpo mezz'ora

prima di esporsi al sole e prima della protezione solare, sempre di rigore. L'applicazione può essere rinnovata la sera, prima del doposole» spiega.

## LA SEQUENZA

Se stavi già applicando attivatori solari, puoi sospenderli qualche giorno prima delle vacanze e sostituirli con gli acceleratori. Ma per non complicare troppo la routine, puoi continuare a usare gli attivatori la sera, prima del doposole, rinunciando agli acceleratori.



**1** Con Verisol® P Collagene Skin di Herbalife riduce le rughe e migliora l'elasticità della pelle (herbalife.it, 74,01 euro). **2** Protegge la cute e intensifica l'abbronzatura Defence Sun Pre Sun di Bionike (farmacia, 29,90 euro).

**3** Due gocce al giorno favoriscono una doratura più vivace Biomolecular Bone Promoter A+E Gocce (biomoleculardiagnostic.com, 25 euro). **4** Previene l'eritema e favorisce un colore più intenso HelioCare Oral Bronze di Cantabria

Labs (farmacia, 34 euro).

**5** Stimola la melanina e alza le difese antiox Sun Boost Summer Skin di Naturadika (naturadika.it, 27,45 euro). **6** Simula la tintarella: Face Tanning Face Booster Equivalenza (equivalenza.com, 15,90 euro). **7** Perfeziona il colore e contrasta le macchie UV-Bronze Face SPF 50+ di Filorga (farmacia, 36 euro).

**8** Massimizza la produzione di melanina, contrasta i radicali liberi Australian Gold Hot® Bronze (istituto, 79,90 euro). **9** Un self tan modulabile Isla of Paradise Body Self Tanning Drops (Sephora, 29,90 euro). **10** Tintarella fake in poche ore Self Tan Milk Maria Galland Paris (istituto, 45 euro).

Claudia Bortolato