



ARTIDECO
Soft Lip Liner Waterproof 108

1

«Coccolati con gli oli essenziali

Abbandoniamo le brutte abitudini e iniziamo a coccolarci di più. «Gli oli essenziali promettono benefici fisici e psicologici», dice Emanuela Mattiuzzi, esperta in materie olistiche. «Per ripartire alla grande, l'olio essenziale di ravintsara, dalle foglie dell'albero della canfora, combatte stanchezza mentale e fisica, scioglie ansia e rabbia, stimola la voglia di rinnovarsi. Bastano tre gocce in una noce di crema, applicate sul petto con movimenti lenti e circolari. L'olio essenziale di cedro, poi, migliora l'amore per se stessi e l'autostima: tre gocce nella crema o nell'olio per il corpo, massaggiate su polsi, caviglie, retro di ginocchia e collo».

A ognuna il suo stile (in testa)

Niente più fai da te. Nel nuovo anno bisogna tornare in salone «e farci consigliare dal parrucchiere. A mio avviso la consulenza è la ricetta ideale per gestire la chioma e per sapere quello che si può fare per ave-

2



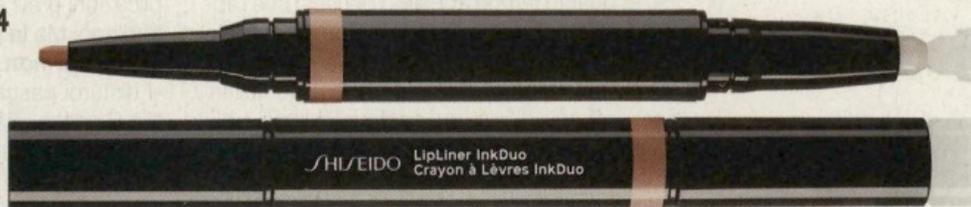
PER TUTTE

1. Soft Lip Liner Waterproof n. 108 di Artdeco (€ 9,50): resistente.
2. Upcycle Chic, Vinylux, Long Wear Polish leather goods di CND (€ 17,80): non serve la base.
3. Mist & Fix Matte, Spray Fissante Opacizzante 24H di Make Up For Ever (€ 31,00): idratante.
4. LipLiner Ink Duo, Primer + Liner beige nude taupe, Shiseido (€ 29,00): leviga le labbra.
5. Maschera Capelli Nutriente e Ristrutturante di HöbePergh (€ 28,00): con erbe, fieni e miele bio.
6. Elements, Renewing Mask di Wella Professionals (€ 12,20): idrata, previene il crespo.
7. Patch Occhi Riutilizzabili di Seasonly (€ 29,00): posa di 5 min.

3



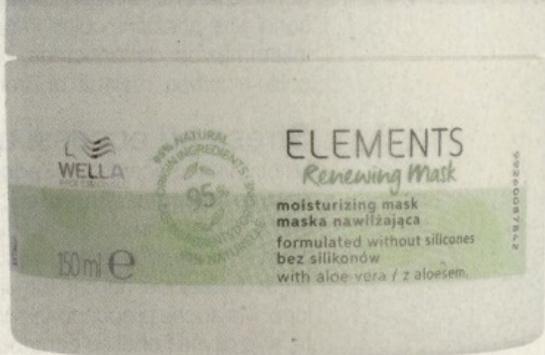
4



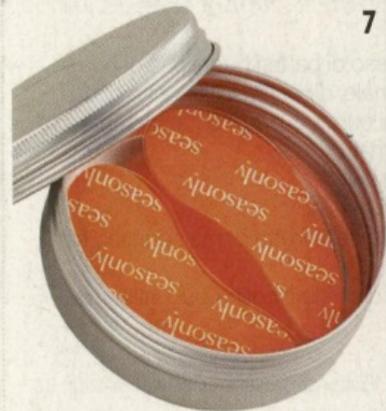
5



6



7



re capelli sani e curati», spiega Giusy Cacciatore, hair stylist Mandarin Oriental Milano. «Si parte sempre dal soin, poi dal colore e dal taglio, sempre creati ad hoc».

Linea continua

Il buon proposito per restare in forma? Fare movimento in modo continuativo: «L'errore da non fare è fermarsi con l'allenamento quando si va in vacanza», spiega Stefano Alberici, insegnante di educazione fisica e istruttore di pilates. «Può essere pilates, ginnastica posturale, nuoto o uno sport che ci appassiona, purché sia eseguito in un luogo in cui si sta bene, piacevole e divertente. Un allenamento funzionale che non solo arricchisce tantissimo, ma aumenta i risultati e i benefici, permettendo all'organismo di funzionare al meglio e di mantenere un tono muscolare adeguato che, negli anni, preserva dall'osteoporosi».

©RIPRODUZIONE RISERVATA