

solo
1€

Olivia Wilde

**AUGURO AI MIEI
FIGLI LIBERTÀ
E DEMOCRAZIA**

**RYAN GOSLING
COME PADRE FACCIO
UN SACCO DI ERRORI**

**COLIN & LIVIA FIRTH
IL SEGRETO DEL
NOSTRO MATRIMONIO
LUNGO 20 ANNI**

Principessa Margaret

**MIA SORELLA REGINA,
IO LA RIBELLE DEI WINDSOR**

LA TUA DIETA

IL REGIME GIUSTO PER DIMAGRIRE DOVE VUOI

11 ottobre 2017 1 euro

**CORAGGIOSE
MARATONA DI NY
A PAURA**

**oda
E NERO
DO PARIGI**

**auty
PURA
TUNNO**

**ONTE ALLA PUGLIA
STELLI DA FAVOLA**



Energico aroma

all'ambra e pompelmo rosa per la maschera illuminante corpo, Bright Citron Masque CND SPA (48 euro).

Ricetta nutriente

con karité e linfa d'acero, Bagnodoccia Ultra Dolce Garnier (2,99 euro).



IL BUONGIORNO COMINCIA DALLA DOCCIA Quelle del mattino sono le ore più propizie, perché la luce solare accelera la secrezione di serotonina, ormone distensivo e riequilibrante. L'inizio della giornata è anche il momento giusto per la doccia, più corroborante rispetto al bagno. Tieni presente che la temperatura dell'acqua è fondamentale: la doccia tiepida, tra 26 e 29 gradi, stimola dolcemente tutto l'organismo, pelle compresa, mentre se è fredda, da 23 a 26 gradi, regala una scossa rinvigorente a tutto il corpo. In questo caso fai risalire il getto dai piedi alla testa per facilitare la circolazione, e non prolungarla oltre il minuto. Se non tolleri le temperature troppo basse puoi iniziare con acqua tiepida e concludere con un rapido risciacquo freddo. E per nutrire a fondo l'epidermide, prima della doccia, massaggia un olio di avocado oppure di oliva, o un balsamo al burro di karité.

PRONTO INTERVENTO ANTISTANCHEZZA Due semplici tecniche energizzanti prendono spunto dalla digitopressione, antico massaggio cinese, per dare una carica a tutto l'organismo, combattere la stanchezza in generale e l'affaticamento mentale in particolare. Ecco cosa devi fare. Al risveglio mettiti seduta con le mani sulla sommità della testa, quindi picchietta dolcemente il cuoio capelluto con i polpastrelli. Altro piccolo esercizio: quando ti senti giù, massaggia per qualche minuto i lobi delle orecchie con lievi frizioni tra il pollice e l'indice.

Fai il pieno di positività

Una giornata o un weekend in un centro benessere non è solo una coccola speciale, ma una vera iniezione ritemprante per mente e corpo e dà sempre nuovi stimoli.

FUGA DALLA ROUTINE Quando si trova in un ambiente positivo, l'organismo si adatta alzando la produzione di dopamina e noradrenalina, neurotrasmettitori che fanno sentire carica e attenta. Per un effetto energizzante scegli un massaggio caratterizzato da manovre intense e variate, come lo sportivo, il connettivale basato su manipolazioni profonde o il bambù massage in cui si utilizzano canne di bambù per drenare e rassodare le grandi fasce muscolari di glutei, cosce, fianchi. Assolutamente corroboranti anche i percorsi Kneipp, basati sull'alternanza di acqua calda e fredda, così come il linfodrenaggio che rende le gambe leggere. ■

Pausa di piacere il bagno si trasforma in rituale grazie alle note fresche del tè verde, Bagnodoccia Bottega Verde (6,99 euro).



Tensioattivi vegetali per il bagnodoccia in mousse, Fiori di Zenzero Nature's (12 euro).
Corroborante nuvola agli oli essenziali di agrumi, Mousse della Felicità Collistar (21 euro).