



1. Agisce di notte il mix di peptidi e vitamina A, Icon Night Sarah Chapman London (147 euro).

2. Al tè verde bio, Crema Giorno Spf 20 Urban Skin Defence Essentials Nivea.

3. Alga laminaria, lavanda di mare per la pulizia dolce alle microsfere di olio di jojoba, OlioGel Detergente Esfoliante Viso AlgadetoX

L'Erborario (17,90 euro).

4. Protegge da sole e smog con aphloia, Uv Beauty Shield 50 Elixir Jeunesse Yves Rocher (19,95 euro).

5. Scudo fluido per la città con tarassaco assorbe i nitrati dei carburanti e riduce l'ossidazione, Aqua Urban Invisible Shield Spf 30 Galénic (38 euro).

squilibri ormonali responsabili di acne e irritazioni, e favorisce il rilascio di endorfine che distendono i tratti», afferma Gabriella Fabbrocini. Basta non esagerare. L'esercizio intenso, infatti, produce radicali liberi in eccesso e la cosiddetta "faccia da runner", segnata da un reticolo di rughe. «All'aperto usa sempre filtri solari non occlusivi e in palestra una lozione rinfrescante idratante». Ma è dopo lo sport che la pelle ha bisogno di acqua micellare per eliminare sudore e sebo, e di reidratarsi con creme a base di oligoelementi, antiossidanti e acido ialuronico.

IL GESTO EXTRA

Entro 90 minuti dopo l'esercizio una maschera gel ai peptidi e minerali aiuta la cute a ritrovare il suo equilibrio.

SEI MOLTO SEDENTARIA

scegli formule contro la glicazione

Esiste un legame tra sedentarietà e invecchiamento della pelle, perché quando non ci si muove l'organismo accumula zuccheri, favorendo il fenomeno della glicazione.

«Le molecole di glucosio si legano alle proteine cutanee formando delle sostanze chiamate *ages* (*age advanced glycation end products*), che induriscono le fibre di collagene ed elastina e trattengono acqua, favorendo gonfiore e borse», sostiene Magda Belmontesi. In questo caso sono indicati cosmetici con frutti di bosco e agrumi, il frutto giapponese ume, farro e bacche di goji.

IL GESTO EXTRA

Insaporisci i piatti con curcuma, cannella, origano, rosmarino, timo, che contrastano la glicazione.

TI SENTI STRESSATA

rilassati con la maschera d'oro

«Tensioni e nervosismo producono cortisolo, l'ormone che libera radicali liberi, taglia ossigeno ai tessuti e aumenta il sebo. Scegli formule per le pelli sensibili con calmanti e antiossidanti ad ampio spettro, ovvero acido lipoico e coenzima Q10. La sera rinnova lo strato corneo e regolarizza il sebo con l'esfoliante all'acido salicilico, dopo metti una crema agli esapeptidi vegetali, che distendono le rughe della mimica», conclude la dermatologa.

IL GESTO EXTRA

Regalati una maschera alla polvere d'oro, potente sfiamante e illuminante. Ecco come fare: sciogli una foglia d'oro per uso alimentare in un vasetto di crema da 50 ml e stendine uno strato generoso su viso e collo. Dopo dieci minuti massaggiata con leggeri movimenti. ▮