

F

REESE Witherspoon
IL MARITO GIUSTO
NON TI CRITICA
(E NON TI TRADISCE)

Federica Panicucci
L'UOMO GIUSTO
TE LO MANDA
IL DESTINO

Brooke Shields
SFRUTTATA
DA MIA MADRE
RINATA DOPO I 50

UNA LETTRICE RACCONTA
ABUSATA
DA MIO PADRE
RINATA CON
MIA FIGLIA

SETTIMANALE 04.04.2023
10 IN ITALIA

SONNE
ORAGGIOSE
CENZIATA
ARCHÉTRANS
OVINTO
A BATTAGLIA

ellezza
TRUCCHI
FETTO LIFTING

aggi
GNETI E CANTINE
A BOLZANO AL SALENTO

LA NOSTRA CANZONE

LA MUSICA CHE FA BENE ALL'AMORE E AL SESSO

ISSN 2280 773X 30013 >
772280 773004



IMPARA A ESEGUIRE
MOVIMENTI LEGGERI,
APPENA PERCETTIBILI.
STIMOLARE TROPPO
LA CUTE LA RENDE
MOLTO PIÙ REATTIVA
E PIÙ FACILMENTE
IRRITABILE

per aiutare il drenaggio dei liquidi.

Contrasta la gravità

Il contatto delle dita fa la differenza quando spalmi una crema, perché ne potenzia la performance e aiuta a distendere i segni più evidenti. **Quando massaggi seguì una traiettoria antigraività, ovvero dal basso verso l'alto.** «Con i polpastrelli disegna una serie di spirali intorno alla bocca, risalì verso l'esterno fino allo zigomo, dalla radice del naso procedi in verticale verso le tempie. Particolare attenzione merita la zona del contorno occhi: applica il trattamento specifico con l'anulare, il dito con meno forza, per una giusta pressione. Picchietta sotto la palpebra inferiore, poi dall'angolo interno dell'occhio alle ali del naso, in modo da liberare gli accumuli linfatici».

Utilizza il device per aprire lo sguardo

Se i tuoi occhi sono molto segnati, puoi sperimentare in istituto la metodica di microvibrazione compressiva *Eva* di Endospheres, un dispositivo dotato di manipoli studiati per una zona circoscritta e delicata. **Esegue un massaggio con microsfere ruotanti, in grado di ripristinare l'equilibrio vascolare e l'ossigenazione cutanea.** La microvibrazione è declinata in tre fasi: ablativa per un peeling superficiale; compressiva, in grado di levigare e stimolare le fibre elastiche; vibro elettrovezicolazione per agire su borse e occhiaie, uniformare il colorito e attivare le funzioni cellulari. I risultati sono visibili dopo una seduta, per un ciclo completo se ne consigliano sei. Info: endospheres.it **F**

dalla base dell'occhio scendi fino alla clavicola, dove si trova un punto di scarico linfatico.

Allena i muscoli con la gym facciale

Anche gli esercizi di **ginnastica per il viso sono utili per ossigenare l'epidermide e dare luce all'incarnato.** «Apri la bocca e pronuncia una grande O, mantieni per qualche secondo e rilascia. Ripeti due o tre volte, funziona per scaricare lo

stress», consiglia la face trainer. «Poi sciogli i muscoli del collo perché il tech neck - irrigidimento del tratto cervicale indotto dall'uso continuo di smartphone e tablet - tira verso il basso i muscoli facciali, favorendo la formazione delle rughe intorno alla bocca».

Di tanto in tanto stacca lo sguardo dallo schermo e spostalo verso l'alto, avvicina l'orecchio alla spalla e, con le mani dietro la nuca, massaggia i lati del collo premendo delicatamente, in modo da eseguire una manovra di pompaggio