

RESPIRARE BENE E USARE IN MODO CONSAPEVOLE NASO E POLMONI È MOLTO IMPORTANTE PER VIVERE IN SALUTE E SENZA ANSIA

4

Prevenire day by day

La pelle accumula più di quattro chili di sporco e cellule morte in un anno.

Che si tratti di cheratosi pilare causata dall'accumulo sebo e batteri all'interno dei follicoli piliferi, o di pelle secca, la soluzione è sempre la stessa: liberare i pori in maniera gentile.

Si può procedere sotto la doccia con scrub delicati, gommage, speciali tools massaggianti o ancora provando il *dry brushing* con spazzole per il corpo da usare a secco, la mattina per energizzare, la sera per un momento di relax.

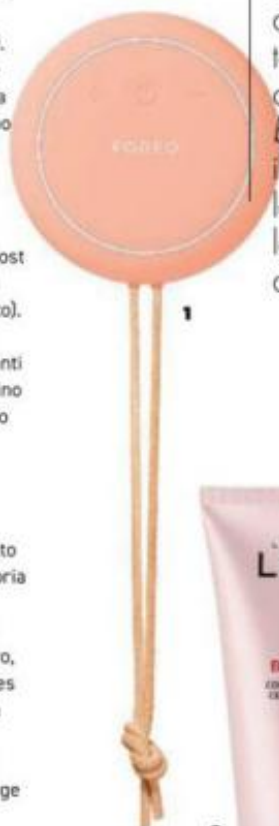
1. Spazzola massaggiante per il corpo testata per detergere in profondità e rimuovere il 99 per cento di sebo: Luna 4 Body col. Evergreen di **Foreo** (159 euro).

2. Un duo invincibile formato da crema e roller snellente per ottimizzare i risultati tonificanti del massaggio: Body Slim Programma Concentrato Crioattivo di **Lierac** (49,90 euro, in farmacia).

3. Grazie a uno speciale estratto vegetale ritarda la ricrescita dei peli dopo la depilazione, mentre camomilla e iperico proteggono, idratano e leniscono: No Hair Supreme Lotion Siero Post Epilazione Ritardante di **Skin's** (33 euro, in istituto).

4. Idrata senza ungere con note floreali e frizzanti di limone dolce, gelsomino e gardenia: Crema Corpo Idratante Salento Le Maioliche di **Rudy Profumi** (18,90 euro, su rudyprofumi.it).

5. Uno scrub dolce-salato ad azione antinfiammatoria con il 98 per cento di ingredienti di origine naturale tra cui zucchero, sale marino, semi di ribes nero e nocciolo di pesca per una delicata esfoliazione meccanica: Jardin Pallaanca Gommage Corps Fondant di **Baija** (33,90 euro, su baija.it).



5

SCELTE LIBERE

"Va bene mostrarsi al meglio e lavorare per mantenersi sani, ma ognuno ha un modo differente per farlo", lo ha scritto l'attrice Rachel McAdams, 44 anni, sotto a post su Instagram @rachelmcadams1 dove mostra fiero il suo corpo, comprese le ascelle non depilate, negli scatti del servizio fotografico di Bustle per il quale ha espressamente richiesto "meno fotoritocco possibile". Ormai l'affair peli è più che sdoganato, in Italia abbiamo Giorgia Soleri, attivista e influencer, tra le migliori ambasciatrici di questo approccio libero ad ascelle e gambe non depilate. E il punto è proprio questo: i peli sono i miei e decido io se toglierli o tenerli.

