

BELLI A 200 ALL'ORA

PER CHI AMA LA VELOCITÀ, SEMPRE. ECCO I PROFUMI, I DOCCIA-SHAMPOO E LE CREME FIRMATI DALLE CASE AUTOMOBILISTICHE PIÙ GRINTOSE

L'ESPERTO

COME UN PILOTA

Per chi prende la guida come un'attività impegnativa anche l'alimentazione ha un ruolo importante. Come in tutte le attività sportive c'è un dispendio di energie, quindi bisogna preferire cibi facilmente digeribili in dosi non abbondanti. Qualcuno pensa: «Devo fare un lungo viaggio quindi faccio un bel pranzo». Niente di più sbagliato. Meglio prendere esempio dai piloti. Quindi preferire un pasto a base di carboidrati, che sono nutrienti ma di facile digeribilità. E allo stesso tempo sono indispensabili per soddisfare la necessità di zuccheri complessi, abolendo o limitando le brusche diminuzioni del picco glicemico. Infatti quest'ultimo può avere conseguenze e ripercussioni sull'attenzione e il benessere psico-fisico. Quindi cosa mangiare? Al mattino fette biscottate con un velo di marmellata e di burro crudo, oppure cereali. Si possono abbinare a tè, latte, yogurt o caffè. E proprio il caffè è utile, perché serve a migliorare l'attenzione, anche se è meglio non eccedere per evitare di cadere in uno stato ansioso. A pranzo o cena si può consumare un piatto di pasta con le verdure oppure un panino con prosciutto crudo senza salse o formaggio. Infine, bisogna ricordarsi che in auto aria condizionata o riscaldamento disidratano, quindi è consigliabile bere molto.

Nicola Sorrentino
Medico Nutrizionista



JAGUAR

Profumazione fresca caratterizzata dalle note di basilico e menta piperita per tonificare la pelle dopo la rasatura: After Shave Lotion Jaguar Performance Man (36 euro).



BUGATTI

Contiene estratti di piante che crescono in zone aride e desertiche. Protegge la pelle da disidratazione e aggressioni atmosferiche dovute a freddo e inquinamento: Baume Après-Rasage Pure Black Bugatti (39 euro).

Dedicati a tutti gli uomini appassionati di motori e velocità. Sono i prodotti, sempre più diffusi nei *beauty case* maschili, che fondono l'amore per le quattro ruote con fragranze forti e decise, *after shave* che levigano la pelle o *shower gel* che rinfrescano e tonificano. Il cavallino rampante, simbolo di potenza, o il giaguaro che salta, emblema di eleganza, non si limitano più a impreziosire le carrozzerie di automobili amate e ammirate in tutto il mondo. Adesso entrano nelle case (e, in particolare, nei bagni) per regalare un po' di grinta all'inizio della giornata.



CARTIER

Un mix deciso dove spiccano menta, bergamotto e un tocco di vaniglia: Lotion Après-Rasage Roadster Cartier (48 euro).



FERRARI

La fragranza agrumata è resa ancora più intensa da iris, noce moscata, sandalo e muschio di quercia: Eau de Toilette Ferrari (32,50 euro).



PORSCHE DESIGN

L'energia del pepe nero, le foglie di coriandolo di Russia e gli estratti di pino siberiano insieme per una doccia tonificante: Hair & Body Shampoo Porsche Design The Essence (25 euro).