

BODY & SOUL

IN VACANZA VE LA SIETE SPASSATA E ORA DOVETE CORRERE AI RIPARI? NESSUN PROBLEMA. CURATE ANIMA E CORPO: UN PO' DI SPORT, I CIBI GIUSTI, QUALCHE MASSAGGIO... E LA FESTA CONTINUA

Inutile negarlo. Le vacanze, a volte, lasciano il segno: qualche chilo in più, la pelle secca, il viso segnato dal troppo sole. Dice il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione: «C'è chi in vacanza si prende cura di sé e chi invece si lascia andare». E adesso, tornati a casa, sono dolori, con la bilancia che non fa sconti e il girovita aumentato. Che cosa fare allora? Prima di tutto correggere l'alimentazione. Aggiunge Sorrentino: «Si alle verdure, che danno sazietà, senza però rinunciare ai carboidrati. A mezzogiorno un piatto di pasta poco condita, come spuntino tre frutti al giorno. La sera, proteine, ovviamente magre (pesce, carne e uova). Evitate fritti, grassi, dolci e bevete almeno due litri di acqua al giorno: idrata la pelle dopo le lunghe esposizioni al sole». Questo a tavola. Ma non fermatevi lì. Fare sport è fondamentale per mantenere un fisico tonico. Aggiunge Sorrentino: «Se non potete iscrivervi in palestra, camminate almeno mezz'ora ogni giorno». E fate attenzione particolare alla pelle di viso e corpo. Dopo ore e ore al sole servono schiume da bagno delicate, creme molto nutrienti, massaggi con oli, dopobarba leggeri. E come mantenere più a lungo l'abbronzatura? Non certo con le lampade. Affidatevi ad autoabbronzanti, terre solari e creme colorate. E la vostra vacanza continuerà.



A BAGNO

■ RALPH LAUREN

Per lui, con proprietà deodoranti, è ideale dopo lo sport perché profuma la pelle senza inaridirla (Polo Blue Shower Gel 26 €).



■ GAI MATTIOLO

Sotto la doccia diventa cremoso e deterge corpo e capelli (Man's Shampoo & Shower Gel 19 €).



■ BLU ORANGE

Con fitomelanine che mantengono il colore del sole sulla pelle (della linea Live Sun: Phitomelanins After Sun Shower Gel 9 €).



■ BILBOA

Al profumo d'agrumi, deterge ma senza lavare via l'abbronzatura (Doccia Bronze Gel Arancia Amara 4 €).

