

GIORNI DI benessere

IDEE BEAUTY E WELLNESS. MINI E MAXI. DA PROVARE IN SETTIMANA

DI ANNALISA BETTI E STEFANIA SPERZANI



Lunedì IN FORMA

La palestra? Arriva a casa e in azienda. I personal trainer di "Fit@home" vi allenano a seconda dello spazio, del tempo che avete a disposizione e degli obiettivi che volete raggiungere. Info: (www.fitathome.it).

Martedì BACI ANTIALLERGIA

Le allergie si curano con i baci. Lo sostiene uno studio giapponese condotto su 24 coppie in cui uno dei due partner era affetto da raffreddore da fieno. Il bacio ha un'azione antistress, che riduce il livello di istamina nel sangue. Provare per credere!

Mercoledì PELLE MORBIDISSIMA

Luna nuova: se avete la pelle spenta, applicate sul corpo un mix di olio di macadamia unito agli estratti di mirra e vaniglia. Morbidezza garantita!

Giovedì IL WELLNESS? SI IMPARA

Comincia oggi e andrà avanti fino al 20 maggio la fiera "Rimini Wellness" dedicata a fitness, benessere e sport. Aperta a tutti. Info: (www.riminiwellness.com).

Venerdì STOP ALLE ONDE

Dopo 5 giorni di lavoro la pelle del viso è sofferente, anche a causa delle onde elettromagnetiche che provengono da cellulari, computer & co. A difenderla c'è lo spray viso "Brume ecran - Expertise 3P" di Clarins, ultra protettivo.

Sabato PROTEZIONE "BRILLANTE"

L'oro in una crema per il corpo: "Summer Gold" di Natural Project è una formula protettiva Uva + Uvb che in più contiene polvere d'oro, per un effetto iper brillante. In farmacia e in erboristeria. Info: numero verde 800/945965.

Domenica NO AI RADICALI LIBERI

Giornata detox e antiage? Colazione a base di frutta e vitamine antiradicali. E poi una crema-schermo per il viso. Come la nuova "Continuous rescue anti-oxidant moisturizer" di Clinique, a effetto antistress.