

BEAUTY ROUTINE

• A cura di Cinzia Galleri

Consigli per la cura di viso e corpo a tutte le età

Perfetta in un quarto d'ora

Dalla pulizia del viso all'idratazione del corpo, una valida skin care ti ruba meno tempo di quel che pensi



123 RF

Vengono tirati in ballo per tamponare un ritardo («Cinque minuti e sono da te»), per rendere l'idea di una giornata impegnativa («Non ho avuto neanche cinque minuti liberi») o per convincere qualcuno a fare qualcosa («Dai, ci mettiamo solo cinque minuti»). Ebbene, in 300 secondi, con la dovuta organizzazione, puoi prenderti cura del viso, cinque minuti ti basteranno per truccarti e altri cinque li potrai dedicare al benessere della pelle del corpo.

VISO

Detersione e idratazione: due minuti e mezzo per pulire il volto e altrettanti per nutrirlo. Lascia da parte il latte detergente e con dei dischetti di cotone imbevuti di acqua micellare rimuovi prima il trucco e le impurità dagli occhi e poi dalle labbra. Con un

po' di sapone liquido specifico, insapona il viso e sciacqua. Successivamente metti piccole dosi di crema nei punti strategici (fronte, mento e zigomi), massaggiando con movimenti verso l'esterno.

MAKE UP

Un trucco semplice, veloce ma fatto con attenzione. Due minuti per la base: metti il fondotinta esattamente come la crema viso e stendilo dall'interno verso l'attaccatura dei capelli e sotto il collo. L'applicazione è importante per evitare l'effetto mascherone e incarnati innaturali. Pochi secondi, poi, da dedicare al blush, messo delicatamente sulle guance con un grosso pennello (ah, se hai ancora meno tempo e non sei pratica, evita il rosa acceso ma opta per un pesca, perché l'effetto Heidi è sempre in agguato). Una passata di mascara e via. Il rossetto lo metterai in macchina, ferma al semaforo, si sa...

CORPO

Il tempo è tiranno, si sa, soprattutto quando arriva il momento di stendere la crema sul corpo. Le gambe sono sempre secche e, soprattutto d'inverno, i prodotti dalla texture più densa hanno bisogno di qualche minuto in più per essere assorbiti. L'ideale è puntare su un olio da massaggiare sotto la doccia, solitamente di argan o karité, magari proprio durante il tempo di posa del balsamo.



1

1. SUPER RESISTENTE
Blush Performace di **Catrice** (3,99 €, grande distribuzione) è un fard in polvere vellutata da finish matte ma luminoso. È resistente all'acqua e a lunga durata.



2

2. CON CERAMIDI
Il Detergente Idratante **CeraVe** (13 €, farmacia) è particolarmente indicato per le pelli secche. Pulisce il viso e aiuta a ripristinare la barriera protettiva del derma. Contiene ceramidi e acido ialuronico.



3

3. PROTEGGE DAL SOLE
Toleriane Fondotinta Fluido di **La Roche-Posay** (21 €, farmacia) è la base che corregge senza coprire la pelle. Si stende facilmente per un risultato super naturale. Ha, inoltre, un fattore protettivo Spf 25.



4

4. ACQUA ALLA PELLE
H2+O è la crema idratante viso di **Skinius** (64 €, farmacia e su skinius.it) che agisce sia a livello superficiale sia a livello profondo, insegnando alla pelle a mantenere un'idratazione ottimale e rendendola luminosa e levigata.



5

5. FRESCA E NON UNGE
Sensicure PWS di **Synchroline** (12,50 €, erboristeria e negozi monomarca) è l'acqua micellare particolarmente indicata per le pelli sensibili e iper-reattive. Strucca e deterge in profondità la pelle di tutta la famiglia, dalla più giovane alla più matura.



6

6. PER CUTE MOLTO SECCA
Xémose Huile di **Uriage Eau Thermale** (25,90 €, farmacia) è un olio-gel detergente che protegge dalla disidratazione cutanea e deterge con delicatezza. Per pelle secca e molto secca o a tendenza atopica.