

SESTO SENSO

IL NUOTO SCUOLA DIVITA



LUCA BIANCHINI

Credo che nuotare regolarmente mi abbia fatto diventare una persona migliore. Sembra un azzardo, lo so, ma ne sono convinto: andare in piscina anche fuoristagione, cambiarsi contro voglia, entrare in acque limpide ma non sempre calde è una continua prova di maturità. La cosa più formativa è l'allenamento, anche se blando, che ti lascia in balia di pensieri e respiri, cronometri e vasche, ma ti permette di conoscere un'altra

parte di te. Perché quando nuoti sei solo: «Spesso si sottovaluta l'importanza psicologica del nuoto», conferma Massimiliano Laudani, allenatore del Flaminio Sporting Club e Aurelia Nuoto di Roma: «Nuotare 2-3 volte a settimana è uno dei migliori anti-stress: non hai paesaggi intorno, sei solo con te stesso e impari a fare il tuo viaggio. Quel senso di sacrificio, poi, rafforza l'autostima. Chiusure lo può praticare: basta iniziare con poche vasche a

bassa intensità. Man mano si può aumentare la distanza ma è importante che l'aumento sia graduale. Per chi è tutto concentrato alla ricerca degli addominali, consiglio qualche vasca solo di gambe, magari con la tavoletta». Come nella vita, il nuoto insegna che i traguardi non si possono tagliare subito: quindi evitate di cominciare a delirare! Ve lo ricordate per giorni e non vorrete più tuffarvi nemmeno al mare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tintarella sana con stick e creme specializzate di ultima generazione

BEN ESSERE



Anti cellulite
Oltre al fattore di protezione, contengono ingredienti come caffeina ed escina che stimolano lo smaltimento dei grassi e il drenaggio



Contro le macchie
Prodotti specifici, con sostanze vegetali, contrastano gli accumuli di melanina in superficie e la formazione di nuove macchie su viso e mani



I capelli
Mischele rinfrescanti di avocado, uva, aloe e cetriolo che formano una barriera contro l'umidità, i raggi UV e gli effetti del calore eccessivo

Per non bruciarsi
servono sei cucchiaini di caffè di crema solare



Anti-rughe
Creme ad azione liftante che contengono peptidi, ma anche ectoina e mannitolo (anti-ossidante)



Make-up
Fondotinta compatti, polveri illuminanti o BB cream con fattore di protezione danno un colorito uniforme e servono anche per i ritocchi in spiaggia



Per gli occhi
Solari specifici (anche colorati) per il contorno occhi con una protezione più alta e una texture più ricca

IRMA D'ARIA

Fondotinta compatti, BB cream con Spf, contorno-occhi e anti-cellulite da spiaggia: sono innovativi solari super specializzati che schermano la pelle e agiscono al tempo stesso come un cosmetico

TRUCCA, CURA E PROTEGGE IL NUOVO SOLARE È MULTIUSO

che "tratta" e trucca viso e corpo. Così, per esempio, chi ha qualche problema dermatologico come macchie o acne rosacea, non dovrà più fare a meno del fondotinta nemmeno in spiaggia: «Basta sceglierne uno compatto con un buon fattore di protezione. Garantisce un colorito uniforme e tocca la pelle arrossata» suggerisce Corinna Rigoni, presidente dell'Associazione Donne Dermatologhe Italia. «Anche se sono water-proof, è bene rinnovare l'applicazione dopo il bagno e ogni due ore». È arrivata da poco anche la BB cream in versione solare: specifica perché soffre di acne rosacea o couperose: diminuisce i rossori e nasconde le imperfezioni. Per intensificare ancora di più l'abbronzatura, ci sono le polveri solari con minerali filtranti:

ti: con una semplice pennellata proteggono, attenuano i segni dell'invecchiamento e danno alla pelle un aspetto iridescente. Chi ha una pelle che tende a macchiarsi, può concedersi l'esposizione con solari specifici di ultima generazione. «Hanno un spf molto elevato e impediscono la formazione di nuovi segni grazie alla presenza di sostanze schiarenti e disarrossanti» prosegue la dermatologa. Tra le zone del viso che soffrono di più

sulla spiaggia, ci sono anche gli occhi: costretti a contrazioni continue per difendersi dalla luce. Spesso non sono sufficienti gli occhiali da sole: «Oggi ci sono solari per il contorno occhi con una texture ricca che li fa aderire meglio alla pelle ed una protezione

80% dei segni di invecchiamento è causato dall'esposizione solare

ne spf più alta». Ma il segreto per limitare i danni del sole e arrivare in spiaggia con un buon capitale di idratazione, è lo Skinbooster da fare anche 10-15 giorni prima di andare in vacanza. «Si tratta di micro-iniezioni di acido ialuronico stabilizzato che bilanciano l'idratazione in profondità, prevenendo l'invecchiamento facilitando gli scambi di ossigeno e nutrienti» spiega Maria Gabriella di Russo, Docente di medicina estetica al Master dell'Università di Pavia. Cure e solari specifici anche per i capelli che d'estate possono decolorarsi, diventare opachi e stopposi. Tra le formule più efficaci, miscele rinfrescanti di avocado, uva, aloe e cetriolo che formano una barriera e proteggono i capelli dall'umidità, dai raggi UV e dal calore eccessivo. Per il corpo, il must-have è il solare anti-cellulite: «Contiene sostanze che stimolano lo smaltimento dei grassi ed altre drenanti che grazie al calore penetrano meglio» dice Rigoni. Per il doposole, si possono scegliere sennelli ad effetto guaina oppure balsami high-tech a base di peptidi che idratano e riparano i danni del sole.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TEN DENZE



RITRATTO
Un ritratto del nutrizionista Henri Chenot. Nella foto grande, un piatto detox servito nell'Espace Chenot di Merano

HENRI CHENOT

CIBI BIOLOGICI E DIETA DETOX LE REGOLE PER VIVERE MEGLIO

ANGELA CROCE

Chi bene vuole invecchiare, bene deve mangiare... Potrebbe essere lo slogan di Henri Chenot, fondatore del laboratorio di Biontologia (la scienza che studia l'essenza della vita) e grande appassionato di medicina cinese che, dopo 40 anni di attività nel campo della salute, dimostra come un corretto lifestyle possa farci invecchiare in modo sano. Circa 6000 clienti all'anno trascorrono almeno una settimana nell'Espace Chenot di Merano: questo osservatorio privilegiato ha permesso di approfondire il nostro rapporto con il cibo e poi di mettere a punto percorsi e comportamenti alimentari equilibrati.

La base della sua filosofia è la buona nutrizione. Ogni giorno i media promuovono diete miracolose, «come le varie iperproteiche». Fanno perdere peso in fretta ma affaticano reni e fegato e producono tossine. Se i «rifiuti» non vengono smaltiti, il corpo si difende gelificandoli negli organi in attesa di eliminarli. Così, a lungo andare, ci si ammala», spiega Henri Chenot. Depurare l'organismo con costanza è fondamentale. «Il mio program-



ma detox classico? Tre giorni a base di frutta, verdura e poco riso ogni mese. L'estate è la stagione più adatta. A disposizione c'è ogni tipo di frutta: mangiarla al mattino assicura un buon apporto vitaminico ed aumenta la capacità depurativa, dà la giusta carica glicemica e una buona qualità di liquidi. Sembra scontato ma la gente non sa mangiare: bisogna masticare il cibo molto lentamente, in questo modo il cervello «registra» il messaggio e prepara gli enzimi per la digestione, ci si sente sazi senza abbuffarsi e si contengono le proteine. Evitare i cibi acidi e non dimenticare le proteine, costituiscono il 25% del peso corporeo. Vanno scelte di qualità, per questo consiglio carne e uova biologici. In proposito ho messo a punto il Kit Body Balance: verdure di verdura, bevande e yogurt alla frutta, a base di proteine Hpt, altamente assimilabili, derivata dal siero di latte, ma priva di lattosio» (www.palace.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA