

FORMA PERFETTA

Non si tratta solo di perdere quei chili di troppo. Ma anche di ritrovare quell'equilibrio psicofisico che ci dà energia e benessere. La formula vincente associa trattamenti medici, estetici, alimentazione corretta e attività fisica. **Il programma VIP di Villa Eden, Leading Park Retreat di Merano (BZ)** è realizzato su misura per l'ospite dopo la visita e il colloquio con il medico che, tra l'altro, valuta la composizione corporea; quindi vengono concordate 4 ore di trattamenti al giorno, per 7 o 10 giorni. Nel pacchetto è incluso il check up sportivo e una lezione di attività fisica con personal trainer; inoltre, un quotidiano al giorno e il servizio biancheria (€ 3.500). Costo del soggiorno a parte.

Per informazioni
www.villa-eden.com



2

DIFESA E CONTROLLO

1. Lozione Spray Disciplinante di Bioearth (€ 11,90): avena e tè verde.
2. Lacca Perfetta di Creativa (€

15,00): protezione al tè nero.

3. Maschera Nutriente biologico di Biopoint (€ 8,90): mandorla, quinoa, cotone.

«vera impone anche alla cura dei capelli un simile approccio: detossinante e rivitalizzante. «Esistono sostanze che aiutano in questo processo di rinnovamento, in primis il resveratrolo», sottolinea Fabio Rinaldi, dermatologo specialista in tricologia, direttore scientifico Giuliani. «Potente antiossidante utile in caso di fragilità e caduta dei capelli, è una molecola vegetale prodotta naturalmente da varie specie di piante, tra cui la vite, capace di proteggere contro i radicali liberi che stressano il capello, specie durante i cambi di stagione». L'aiuto in più? Portate in tavola alimenti ricchi di resveratrolo, come uva rossa, arachidi, mirtilli, cioccolato amaro. Oltre che benefici per la chioma, sono anche deliziosi!



Fate il pieno di oli e impacchi

Rubiamo ora qualche segreto alle star. Sapete che cosa hanno in comune Rihanna, Dakota Johnson e Jennifer Aniston? Adorano l'olio di cocco, che considerano una panacea in caso di capelli poco vitali. Non hanno torto: gli oli naturali - di cocco, ma anche di chia, semi di lino, rafano - sono un vero concentrato di minerali, vitamine e grassi buoni (omega 3). Il che significa che, usati regolarmente sotto forma di maschere e impacchi, sanno donare alla chioma massima idratazione, esaltandone elasticità e lucentezza. Siete fan del fai-da-te? Secondo Silvia Bianco, estetista e formatrice spa, «se avete una pianta di aloe potete estrarne il gel da una foglia e creare una maschera per capelli e low cost, lasciandola in posa dalle radici alle punte per una mezz'ora, meglio se indossando una cuffietta di plastica sulla testa». Capelli nutriti, a tutta natura-lezza.

3



SENZA SILICONI
COLORANTI
OLI MINERALI