

## 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](http://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

