



Beauty

VIA LA STANCHEZZA, SUBITO!
Per detergere bene il viso, invece della saponetta profumata, che è aggressiva, scegli un prodotto che elimina le impurità con delicatezza. Come Shiseido Men Cleansing Foam (125 ml, €23).

MAI PIÙ BRUFOLI
Si mette alla sera sui "punti critici" e al mattino hai tutta un'altra faccia. Anthony Logistics For Men Nighttime Acne Treatment (45 g, €44).

ORE 7: PANCIA PIATTA
A base di caffeina, ha un'azione snellente sul girovita. L'Oréal Men Expert Fat Fight Gel Fresco Rimodellante (150 ml, €17,90).

BATTERIA PER IL VISO
Nutriente, ristrutturante, rigenerante: è la crema perfetta con cui andare a letto... Biotherm Homme Age Fitness Night Recharge (50 ml, €49,20).

l'epidermide è di 280 ore, il rinnovamento cellulare ne richiede solo 24, con questo processo naturale e costante che raggiunge il massimo dell'efficacia durante il sonno. Qui di seguito, allora, ecco tutte le dritte per approfittarne al meglio e guadagnarne in bellezza del viso e anche di tutto il resto del corpo.

CHI DORME, NON PIGLIA RUGHE

Di notte si modificano molte funzioni del corpo: il battito cardiaco rallenta, la pressione sanguigna si abbassa e in genere gli organi riducono la loro attività. «La pelle, invece, lavora a pieno ritmo per riparare i danni subiti durante la giornata a causa dell'aggressione di sole, smog, vento, freddo, rasatura e stress da ritmi frenetici quotidiani», spiega ancora il professor Antonino Di Pietro. «È di notte che avviene la moltiplicazio-

ne cellulare negli strati profondi e superficiali. Un meccanismo di auto-riparazione che richiede il rifornimento di elementi come acqua e lipidi, persi durante la giornata». Oltre a un sonno davvero ristoratore: «Il che non significa dormire 16 ore, ma a sufficienza per il tuo bioritmo, per le tue necessità fisiologiche», spiega il dottor Umberto Borellini, cosmetologo. «Se

riduci i tempi del riposo, la pelle ne risente subito». Dormi allora il giusto e, mentre lo fai, aiuta il tuo organismo con un cosmetico formulato specificamente per le ore dopo il tramonto. L'ideale è che sia a base di vitamine A, C ed E, ad azione nutriente, antiossidante, ristrutturante e quindi in grado di facilitare la produzione di collagene ed elastina, rinforzare la funzio-

ne barriera dell'epidermide, stimolare la vitalità delle cellule e preservare la pelle dall'invecchiamento.

METTI AL BUIO LE IMPERFEZIONI

Brufoli, comedoni, pelle lucida e grassa: tutti effetti indesiderati di un'eccessiva produzione di sebo, che puoi però contrastare durante la notte con una crema mirata. Secondo gli ultimi dati dell'Unipro, l'Unione dei profumieri italiani, l'abitudine a usare una formula specifica appartiene del resto già al 17,5% dei maschi italiani. «Quanto alle modalità di applicazione, è fondamentale prima di tutto detergere la pelle per eliminare impurità, sudore, eccesso di sebo e tracce di inquinamento, e cioè tutto quello che ti dà un aspetto spento e grigio», spiega il professor Francesco Canonaco, direttore medico-scientifico della Capri Beauty Farm di Capri (Na). «Puoi usa-

TRUCCO RAPIDO #1

LA BARBA? SEMPRE AL MATTINO. Anche se il tuo capo ha fissato una riunione alle 7, fai lo sforzo di raderti all'alba. Forse non ci crederai, ma è meno stressante. La ragione è scientifica: alla sera la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress che ti fa sentire meno dolore, e di endorfine, sostanze dall'azione calmante, è decisamente ridotta rispetto al mattino. È questo il motivo per cui la rasatura serale può essere una tortura e dare più facilmente luogo a fastidiosi arrossamenti.