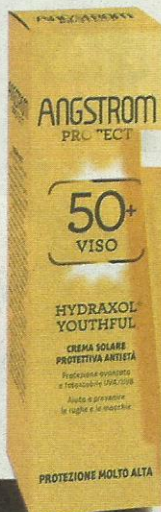


Se parliamo di abbronzatura è sempre bene ricordare di avere a portata di mano i prodotti più adatti per proteggere la pelle, esporsi in maniera graduale senza 'strafare', usare, oltre le creme, cappelli e occhiali (che abbiano lenti con un filtro UVA e UVB e che siano polarizzate, così da proteggere anche la retina e il cristallino), essere sempre ben idratati



1



2



Tutti i segreti per una bellezza...

A COLPO D'OCCHIO!



3

bevendo molta acqua e fare incetta, a tavola, di prodotti ricchi di vitamina A, B, betacarotene e omega-3.



4

self beauty filler



✓ Per quanto riguarda, nello specifico, i prodotti per il contorno occhi, in questa stagione sarebbero da centellinare quelli che contengono retinolo perché è una sostanza che sensibilizza la pelle ed è quindi bene leggere con attenzione la composizione del prodotto, chiedere un parere al farmacista.



6



5

✓ Parlando di creme solari, per proteggere il contorno occhi basta spalmare la crema che usi abitualmente, devi solo massaggiarla abbondantemente sulla zona così delicata ma facendo attenzione a non portare il prodotto direttamente a contatto con gli occhi per evitare fastidi. Ci

Subito dopo essere stata in spiaggia, usa una crema per il contorno occhi che possa donare elasticità e idratazione. Un altro 'tip' da provare è quello di conservare il prodotto in frigo, in questo modo gli occhi saranno maggiormente decongestionati. Se vuoi, puoi anche provare una delle meravigliose maschere, semplici ed economiche da preparare in casa!

✓ **Impacco al tè:** devi bagnare di cotone in un infuso di tè nero, verde o di camomilla. Lascia raffreddare i dischetti in frigo e poi applica sulle palpebre per almeno 10 minuti.

✓ **Al latte:** come per l'impacco al tè, puoi fare lo stesso con il latte, ricco di vitamine e microelementi che rendono più levigata la pelle delle palpebre.

✓ **Maschera alla carota:** estrai il succo di 2 carote e aggiungi 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci. Mescola il tutto e lascia in frigo per 2 ore. Applica la maschera sul contorno occhi e lascia in posa per più di 30 minuti. Il carotene aiuta la pelle a rigenerarsi e rafforza il sistema immunitario.

✓ **Maschera alle banane:** schiaccia 1 banana fino a ridurla in poltiglia, aggiungendo poi 1 cucchiaino di acqua di rose. Mescola gli ingredienti e applica sul contorno occhi, lasciando in posa per almeno 30 minuti. Risciacqua poi con acqua tiepida e asciuga, tamponando delicatamente. La banana è una fonte di vitamina A, C e B6, che contrastano i radicali liberi e donano elasticità della pelle.