

**Bellezza** Gli sfioramenti suggeriti dal massoterapista funzionano solo se eseguiti lentamente

segue da pag. 128

coscia, compresa tra ginocchio e fianchi. Ripetete 3 volte gli stessi passaggi anche sull'altra gamba.

**TANTI EFFETTI**

L'azione esercitata dal tocco delicato e lento delle mani sulla pelle è immediatamente percepita: «Potete verificarlo voi stesse. Scivolando sulla cute, le mani sollecitano un'infinità di terminazioni nervose che trasmettono impulsi al cervello. Le informazioni ricevute

sono decodificate come piacevoli: il risultato è una sensazione di rilassamento che si ripercuote su corpo e psiche. Le carezze, poi, "riscaldano", cioè producono un leggero calore che dilata sia i pori della pelle (favorendo l'assorbimento dei cosmetici), sia i vasi capillari (stimolando l'ossigenazione delle cellule cutanee) a beneficio dei tessuti cutanei che ricevono una sferzata tonificante e rivitalizzante», spiega il massoterapeuta. **V**



1. Crema dermoprotettiva completamente naturale, priva di conservanti, coloranti e profumi (**Linea Dermocosmetica Attiva e Sicura Crema Mani Protegge Nutre Idrata di Aloedermal, 8 €**).
2. Grazie alle microparticelle Actisom i principi attivi di caffeina ed escina penetrano in profondità e il risultato è la riduzione dell'inetestismo della cellulite (**Actisom Crema Cellulite Profonda di Iodase, 39 €**).
3. Mix di principi attivi che idrata, rivitalizza e dà compattezza all'epidermide, cui si aggiunge l'effetto antiossidante e anti età della vitamina E (**Jeunex HT Crema Corpo Rivitalizzante di Medicallife, 45 €**).
4. Con glicerina e oli minerali idrata in profondità e dà immediato sollievo al prurito e all'irritazione delle pelli molto secche (**Crema Corpo Sollievo Intenso di Neutrogena, 13,90 €**).
5. Trattamento formulato per nutrire e riparare l'epidermide secca e a tendenza atopica (**Enydrial Extra-Emollient di Roc Dermatologic, 20 €**).
6. Gli estratti di alghe riducono le adiposità localizzate e l'estratto marino, detto attivatore di snellimento, favorisce la produzione di beta-endorfina (**Cell-Plus Crema Cellulite Avanzata di Bios Line, 28,50 €**).
7. A base di burro di karité puro, olio di jojoba e vitamina E. La crema nutre la cute di mani, ginocchia e gomiti, è utile anche sul viso come anti età e come impacco sui capelli aridi (**Linea Nutriente Burro di Karité di Equilibra, 7,20 €**).

**LE FORMULE**

Per agevolare lo scorrimento delle mani sulla pelle, scegliete texture ricche per il corpo e trattamenti leggeri per il viso.