



# la routine della buona notte

Usare le **creme notte su viso e corpo è una buona abitudine**. «Sono più efficaci rispetto a quelle da giorno perché agiscono quando la pelle è particolarmente predisposta al trattamento» spiega ancora Rigoni. «Inoltre, prima di coricarsi si dispone di tutto il tempo necessario per **stendere correttamente la crema con delicati massaggi** e poi aspettare che venga completamente assorbita dalla pelle. Di giorno accade tutto più velocemente e un'elevata percentuale della texture viene persa sui vestiti. È però importante che **durante la notte la temperatura**

**resti costante e che non sia né troppo fredda né troppo calda**. Un'eccessiva sudorazione potrebbe compromettere la penetrazione e l'efficacia dei trattamenti notturni. Per evitare che questo accada, occorre ingegnarsi con qualche piccolo stratagemma: magari **posizionando un ventilatore alla giusta distanza dal letto** o creando delle delicate correnti d'aria con le finestre aperte». Largo quindi agli **anticellulite e rassodanti notturni** che agiscono con speciali mix di estratti vegetali, da utilizzare però solo su una pelle sana senza eritemi e scottature.

## DAY & night

texture concilianti

- 1 Per le pelli sensibili c'è **Actisom Ice Fluido Concentrato di Iodase** che combatte la cellulite profonda e recidiva (farmacia, 34,50 euro).
- 2 È di **Kilocal** il **Trattamento Intensivo Ultra-Snellente Notte** che riduce il ristagno di liquidi nei tessuti adiposi (farmacia, 42,90 euro).
- 3 Aumenta la temperatura delle zone "difficili" per drenare e combattere gli inestetismi: è **Cellu-Tech Crema Termale Anticellulite Notte di Venus** con estratto di caffè verde (grande distribuzione, 13,90 euro).
- 4 **Bios Line** propone **Cell-Plus Concentrato Notturno**: un mix di estratti marini che contrasta la cellulite accompagnata da sovrappeso (farmacia, 20 euro).
- 5 **Defence Body Night Definition di BioNike** incorpora uno speciale sistema liposomiale di sinefrina e caffeina che prolunga nelle 24 ore i trattamenti diurni (farmacia, 39,50 euro).

verso sera inizia la riparazione del dna

Ivan Pestillo

