

Hot List Sunkissed

PIÙ SOLE A COLAZIONE

Il breakfast è il tuo appuntamento ideale con gli integratori fast tan. E sarai abbronzata e sexy

Ti sei rassegnata: il sole non è tuo amico! Sei refrattaria alla tintarella, cioè ti scotti ma non ti abbronzati e torni dalle vacanze bianca come una ceramica o rossa e bruciata e chiazze. Non sempre è questione di Dna, forse è perché la tua melanina non è allenata alla competizione con i raggi Uva. Le soluzioni però ci sono e partono dal food. Anzi, dai food supplement. Leggi qui!

DI PAOLA GERVASIO. STILL LIFE DI MAURIZIO SAPIA. I PREZZI SONO INDICATIVI.

COSMOPOLITAN.IT
Luglio 47

Hot List | Sunkissed

1

Sceglili su misura

Diafana o carioca, gli integratori ti serviranno comunque perché ti abbronzano da paura, di più e meglio. Ma vanno scelti bene.

Nella formula trovi betacarotene, rame e vitamine B, D e E. La dose ideale è una capsula al giorno dopo pranzo (la digerisci meglio), da assumere un mese prima di esporti. Evita il mix di pillole diverse, soprattutto se contengono selenio: più di 400 mcg al giorno possono essere dannosi.

COSMO DRITTA Gli integratori non ti mettono al riparo dalle scottature: usa sempre una crema solare con Spf alto.

3

Eritema? Anche no
Finalmente in vacanza, ma dopo 24 ore al sole décolleté, pancia e glutei pissicano. E neanche sei abbronzata. No doubt: è eritema!

È causato dall'eccessivo calore della pelle provocato dai raggi infrarossi: sono loro che scatenano l'irritazione. Integra la dieta con betacarotene (vitamina A): rinforza la cute e la protegge da ulteriori eccessi di calore.

COSMO DRITTA Stop al sole per 48 ore e raffredda la pelle con docce fresche, una ogni mezz'ora. Proteggiti poi con solari anti IR (raggi infrarossi).



Con alga marina, rinforza e super abbronzata: Natural Oceanic Betacarotene, Solgar (€ 20,80).



Contro macchie e scottature, è gluten free e ricco di vitamina C: Carosole, Erbamea (€ 7,50).



Per abbronzarti subito e senza scottature, Sunific Préparateur Capsules, Lierac (€ 24).



Con selenio e vitamina E, protegge la pelle dai radicali liberi: Sun System, Rilastil (€ 22,50).



Betacarotene e rame per un colore rapido e che dura: Integratore Beta Sun Gold, BiosLine (€ 19,50).



Idrata la pelle con acido ialuronico e rame ultra pigmentante. CoCoa Suncare, Chrissie (€ 29,50).

2

Previene le macchie

Anche se non ti scotti (quasi) mai c'è il grosso rischio che la pelle si macchi.

Attenta, soprattutto se prendi la pillola. Quindi, proteggiti con un solare (Spf 20) e non dimenticare di assumere al mattino un integratore con antiossidanti, vitamina E e C, betacarotene e acido ialuronico.

COSMO DRITTA Per un colore uniforme ogni mattina assumi 10 gocce di linfa di betulla in mezzo bicchiere di acqua tiepida.

4

Tan forever

Il colore croccante del sole svanisce dopo pochi giorni? Ecco la soluzione per un look sunkissed duraturo.

Continua a prendere ogni giorno un integratore a base di rame, licopene e betacarotene anche in città. Sono sostanze che colorano immediatamente la pelle appena c'è un po' di sole, e vai di fake tan.

COSMO DRITTA Rendi il colore omogeneo con un preparato da banco: si chiama Tiobec ed è un potente antiossidante. Poi, per un effetto naturale, mescola un autoabbronzante alla crema viso e corpo.