

# COSMOPOLITAN

Febbraio 2019

San Valentino 3.0

**I Millennials  
e il sesso  
*follemente*  
romantico**

**MODA**

**CREA UN GUARDAROBA  
CULT (GIOIELLI COMPRESI)  
CON UN MINI BUDGET**

**PSICOGUIDA**

*Perché fare salti  
nel vuoto quando  
potresti farli di gioia?*

**CHRISTINA  
AGUILERA**

«Ho un solo rimpianto: non  
essermi ribellata prima»

**MERITI UN  
COLORE  
DI CAPELLI  
EPICO. E ORA  
LO AVRAI**

**TEST**  
SCOPRI QUANTO  
SONO REALI I  
TUOI AMICI SU  
INSTAGRAM

**#GIRLBOSS**

**COME GESTIRE LA LEADERSHIP SE  
HAI MENO DI 30 ANNI**







- 1. Per le più sensibili e disidratate**  
Ceramidin Cream, Dr.Jart+ (da Sephora, € 39).
- 2. Nutriente e antiossidante**  
Olio Viso Amazonian Ingredients, Agenov (€ 68).
- 3. Illuminante + idratante**  
Maqui + Acai Prickly Pear Goji, Youth to the People (da Sephora, € 40,50).

le riserve idriche. Senza dimenticare che entrare in un luogo caldissimo e poi uscire al freddo rappresenta uno stress cutaneo. Pronta a invertire questa tendenza?

**Il piano di difesa**  
«È il momento di cambiare la tua routine», dice Raffaella Gregoris, chimica e founder del marchio Bakel. «In questo periodo le vitamine sono più che mai fondamentali e vanno abbinate a ingredienti quali grassi e oli vegetali. Fra questi, il burro di karité che ha proprietà emollienti,

idratanti e nutrienti». Come primo step, fai sempre attenzione alla deterzione: utilizza formule in grado di rispettare il film idrolipidico e la barriera cutanea. Poi passa all'idratazione con un olio bio, che procura un nutrimento profondo. Se devi "calmare" la pelle, ti consiglio un alleato

beauty strategico con Vitamina B5 per lenire e reidratare, come Relief di Bakel. Cerchi un comfort estremo? Prova il *whisking*, una tendenza beauty nello skincare che prevede di mescolare alcuni prodotti per aumentarne ancora di più i benefici. Crea combinazioni vincenti:

per esempio, Vitamina C pura mixata alla crema per il viso oppure poche gocce di prodotti idratanti o nutrienti in combo con il fondotinta. È un modo per sperimentare una favolosa sensazione di dolcezza cutanea.

**Sguardi protetti**  
Ricordati sempre di salvaguardare la zona del contorno occhi, che ha una pelle per sua natura sottile. La circolazione rallentata può accentuare le occhiaie mentre la scarsa ossigenazione favorisce la comparsa di rughe. Alla protezione degli occhiali scuri unisci sempre una formulazione specifica. Go!

**Al supermarket**  
«Arance, pompelmi e limoni ma anche kiwi e generose aggiunte di prezzemolo ai piatti, garantiscono durante la stagione fredda un alto apporto di vitamina C, che aumenta le difese di tutto il tuo organismo», conclude il dermatologo Antonino Di Pietro. «Per aiutare la cute a ricostituirsi dall'interno in modo che sia più resistente al gelo sono utili anche gli acidi grassi Omega 3 e 6 che si trovano soprattutto nei pesci grassi come il salmone, il merluzzo, lo sgombro».

**Costruisci il tuo scudo di bellezza con una deterzione mirata, creme soft che nutrano in profondità e dolcissimi oli bio. E poi sperimenta i mix di formule creando combinazioni vincenti #frozenbeauty**