



GIULIA
PENAZZI



La nostra esperta: Giulia Penazzi, cosmetologa, autrice del libro "Invecchiare non è una colpa" (LSWR, pagg. 248, 20,90 euro).

Le 50enni di oggi sono le 40enni di ieri, si dice spesso. E forse un po' di verità c'è. Probabilmente perché adesso, fin da giovanissime, impariamo davvero a prenderci cura di noi stesse. E tutto quello che facciamo per il nostro corpo oggi, lo raccoglieremo domani. Giulia Penazzi, cosmetologa, nel suo libro *Invecchiare non è una colpa* ci spiega come affrontare gli anni che passano senza farci trovare impreparate.

Domanda. Si parla tanto di "well-aging": che cos'è?

Risposta. «Un vero e proprio stile di vita che prende in considerazione l'esercizio fisico, la corretta alimentazione, l'integrazione alimentare, lo yoga facciale e l'approccio psicologico».

D. Cominciamo dall'alimentazione.

R. «A livello estetico, il cibo è un elemento dal doppio ruolo. Può essere un amico, perché supporta la nostra salute cutanea, o un nemico, perché in alcuni casi ostacola il suo benessere».

D. Quali sono i cibi "amici"?

R. «Gli alimenti che riducono i radicali liberi, per esempio cereali integrali, kamut, farro, orzo e riso, ma anche grano saraceno, quinoa. Mentre le proteine di alta qualità

come pesce, uova e legumi potenziano la massa magra dei muscoli».

D. E i cibi "nemici"?

R. «Sono da evitare tutti gli alimenti che portano all'aumento di sostanze pro-ossidanti, con conseguente accumulo di radicali liberi e di tossine. Per esempio carboidrati raffinati, zuccheri e prodotti da forno, proteine animali ricche di grassi saturi cattivi come le carni rosse, gli insaccati e i salumi. E anche i derivati del latte. Inoltre dobbiamo imparare che il momen-

to migliore per assimilare i nutrienti anti age è la colazione».

D. Tra i vari segreti di bellezza lei ha sottolineato l'importanza della detergenza.

R. «È fondamentale pulire il viso e gli occhi la mattina e la sera».

D. Ogni pelle ha un suo detergente.

R. «Certo, per esempio i gel sono adatti alle pelli miste o impure, mentre le mousse a quelle sensibili e fragili. Inoltre ci sono alcuni passaggi da non dimenticare:

l'acqua micellare va sempre risciacquata...».

D. Che cos'è la skincare coreana?

R. «Nasce in Corea, appunto, dove la cura del viso assume aspetti quasi maniacali. Si basa su 10 step (vedi box pagina accanto, ndr) da eseguire con prodotti specifici. Ciò che la rende efficace è la tecnica del "layering", ovvero la stratificazione dei prodotti».

Un po' impegnativa, ma se ne vale la pena, ci si può provare...

Chi c'è sotto la maschera... L'avete riconosciuta? È Camila Mendes, 28 anni. L'attrice della serie tv "Riverdale" è una fan della skincare coreana.



#BEAUTY

VISO

Segreti D'ORIENTE

La skincare coreana promette miracoli.
E li mantiene. L'esperta illustra i suoi benefici
e tutti i passaggi per effettuarla al meglio.
In più, spiega quali sono i cibi "amici"
e quelli "nemici" della tua pelle

di Alessandra Pappalardo

Più bella in 10 STEP

- 1 LA DETERSIONE: con detergente oleoso
- 2 LA DETERSIONE BIS: con detergente schiumogeno, per eliminare le tracce del prodotto oleoso
- 3 L'ESFOLIAZIONE: per stimolare il ricambio cellulare
- 4 IL TONICO: da applicare con un batuffolo di cotone
- 5 L'ESSENZA: a metà fra tonico e siero, la si picchietta sul viso
- 6 IL SIERO: per un'azione antirughe
- 7 LA MASCHERA: possibilmente in tessuto o hydrogel, contenente principi attivi
- 8 LA CREMA CONTORNO
- 9 OCCHI: contro borse e rughe
- 9 LA CREMA IDRATANTE
- 10 VISO: da scegliere in base alla nostra tipologia di pelle
- 10 LA PROTEZIONE SOLARE: soltanto la mattina

SCELT
PER TE
DA "CHI"



- 1• Crema contorno occhi Line Smoothing, Roc, € 29,90. 2• Protect Your Light SPF 30 Daily Moisturizing, Keys, € 34.
- 3• Tónico idratante, Terme di Sirmione, € 16. 4• Facial Cleansing oil non oil, Terme di Saturnia, € 37.
- 5• Eudermine Activating Essence, Shiseido, € 70.