

Questa scheda ti fornirà tutte le informazioni di cui hai bisogno per **PRENDERTI CURA DEL TUO VISO** [speciale **PELLE MATURA**]:

▶ OCCHIAIE E OCCHI STANCHI

Prima di tutto metti in freezer 2 cucchiaini, dopo 15 minuti togliili dal freezer e appoggiali delicatamente sugli occhi in modo da rinfrescare e tonifica la zona. Poi prepara una maschera per eliminare le **borse sotto agli occhi**: frulla insieme una mela e un tuorlo d'uovo, applica il composto sul viso (evita il contorno labbra ed il contorno occhi) e teni in posa 10 minuti. Risciacqua e tonifica il viso con acqua di rose: lo sguardo sarà più disteso e leggero.

▶ MASCHERA ANTIRUGHE

Una buona **maschera antirughe fatta in casa** rappresenta il rimedio più efficace ed economico contro le rughe: unisci 1 albume, 1 cucchiaino di miele, 1/2 cucchiaino di succo d'arancia fresco e 2 cucchiaini di polvere di alghe (le trovi nei negozi di alimenti naturali). Mescola fino ad ottenere una pasta cremosa, quindi applica su viso e collo puliti. Lascia in posa 15 minuti, poi risciacquare con acqua fresca.

▶ MASCHERA ANTISTRESS

Dopo una giornata stressante, per un viso fresco e luminoso utilizza questa **maschera purificante delicata** adatta a **pelli mature normali, secche o grasse**: frulla 1 cetriolo con 2 cucchiaini di yogurt naturale, lascia macerare 10 min. Se il composto è troppo liquido aggiungi 1 cucchiaino di farina, così quando verrà spalmato sul viso non gocciolerà via. Applica il composto sulla pelle pulita e risciacqua dopo 10 min.

▶ CIBI ANTIAGE

- ▶ **Frutta e verdura fresca (soprattutto limone, arancio, pompelmo, kiwi, cavolo e prezzemolo)**: contengono vitamina C essenziale per la produzione del collagene e proteggono la pelle dall'invecchiamento causato dall'esposizione ai raggi UV.
- ▶ **Frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle...), cereali integrali e oli vegetali**: ricchi di vitamina E, un potente antiossidante in grado di catturare i radicali liberi.

▶ CONSIGLI

- ▶ **Dormi supina** per evitare di favorire la formazione di rughe d'espressione;
- ▶ In casa o in ufficio utilizza un **umidificatore**: previene la secchezza cutanea, quindi è un ottimo trucco antiaging;
- ▶ Pratica regolarmente un'**attività sportiva**: lo sport potenzia i sistemi antiossidanti endogeni;
- ▶ Durante l'esposizione al sole indossa sempre un paio di **occhiali scuri**: ritarda la formazione o l'accentuamento di rughe nel contorno occhi.

