



DISTENDI
 1. Acido ialuronico a 3 pesi molecolari nella Crema Idratante Notte di **Royal Beauty** (24,90 euro). 2. Le capsule Retinol Correxion Line Smoothing Night Serum di **Roc** (39,90 euro) sono antirughe e leviganti. 3. La sleeping mask Peptide Plumping Pillow Facial di **Elemis** (68 euro, su elemis.com) rimpolpa e reidrata. 4. Il Siero Viso Anti-Age di **Bone Promoter** (37 euro, in farmacia) contrasta rughe e perdita di tono. 5. Hydramood-Night Réponse Préventive di **Matis** (49 euro, in istituto) è una maschera rimpolpante da far agire tutta la notte.

RILASSA
 1. Sleep Mask l'm Melatonin di **Iyoskin** (25 euro, su iyoskin.com) mixa acido ialuronico, collagene e melatonina. 2. Goodnight Pillow Mist di **Neals Yard Remedies** (22 euro), rilassante, si nebulizza sul letto. 3. La Harmony Mask (30 euro) di **Keys Soulcare** si stende con il pennello (19,99 euro) per nutrire e rigenerare. Da Douglas. 4. Un profumo per la sera: Eau Privée Coco Mademoiselle di **Chanel** (136 euro) ha note fresche e delicate di agrumi, gelsomino e muschi bianchi.

Tutti ottimi motivi per non fartela mancare. Vuoi esaltarne i benefici? Oltre che come integratore (meglio se associata alla vitamina B6, che allevia stanchezza e affaticamento), applicala sulla pelle: è un ingrediente molto usato nelle creme notte. Altri principi attivi su cui puntare sono l'acido ialuronico, che stimola il collagene e contrasta la perdita di idratazione dovuta, di notte, all'aumento della temperatura corporea; e il retinolo, che leviga le rughe e rinnova la pelle illuminandola (la mattina, poi, ricorda di applicare sempre un filtro protettivo). Altro tip: scegli texture leggere come piuma e formule senza siliconi per fare respirare il viso.

Impara la regola del 10-3-2-1-0

Per riposare meglio, devi eliminare quelle abitudini che, invece di conciliare il sonno, lo disturbano. La sleep coach e sleep influencer Simona Cortopassi le ha abbinate a numeri facili da memorizzare: 10 ore prima di andare a letto non bere caffè, 3 ore prima non mangiare nulla e non bere alcol, 2 ore prima smetti di lavorare, 1 ora prima staccati da schermi di tablet e cellulari: oltre a tenerti sveglia, emanano luce blu che riduce la produzione di melatonina. E zero? È il numero di volte in cui, di mattina, puoi ritardare la sveglia! Sul suo sito, thegoodnighter.com, che insegna l'importanza del dormire bene, trovi altri tip utili (dal materasso al cuscino giusto, alla posizione concilia-sonno).

Aiutati con l'aromaterapia

Ci sono oli essenziali che favoriscono il rilassamento e il sonno. A parte la ben nota lavanda, un ottimo alleato per notti serene è l'eucalipto. Puoi metterne qualche goccia sul piatto della doccia o sulla spugna con cui ti massaggi il corpo così, con il calore del getto, sprigionerà il suo aroma distensivo. Benissimo anche neroli, geranio e camomilla romana, che puoi nebulizzare, in versione spray, in camera o sul cuscino. A proposito di cuscino: sai perché le federe di seta aiutano a risvegliarsi con un aspetto più disteso e riposato? Perché non sfregano né arrossano la pelle e non stropicciano i capelli.

Trova equilibrio con la meditazione

I pensieri che rimuginano nella testa, uno stile di vita a mille all'ora e i carichi di stress non aiutano a cadere tra le braccia di Morfeo. Per tranquillizzare la mente impara a regolarizzare il respiro. Per esempio, meditando. Sulla app di meditazione mindfulness Petit BamBou trovi tanti esercizi e ben 4 programmi dedicati: Sonno Sereno, Meditazioni della sera, Serenità naturale e Storie di Natura. Per iniziare la pratica, c'è un programma completo gratuito. Poi, puoi attivare diversi abbonamenti (da 4 euro al mese, info su petitBamBou.com/it).

©RIPRODUZIONE RISERVATA

