



1. Nylon resistente e waterproof per lo zaino Gear Grey di **Momodesign** (69 euro, su momodesign.com). 2. Crème Fraîche 3 in 1 di **Nuxe** (21,90 euro) si usa come struccante, crema e maschera. 3. Perfect Hair Day Dry Shampoo di **Living proof**. (31 euro, da Sephora) purifica la cute e ridà volume ai capelli schiacciati dal casco. 4. Di acciaio inossidabile, la borraccia isolante **Beper** (8,90 euro, su Amazon). 5. La texture schiumogena di Glycolic Renewal Cleanser Gel di **SkinCeuticals** (46 euro, in farmacia) elimina smog e cellule morte. 6. Lenti fotocromatiche per gli occhiali vintage in stile aviator di **Bertoni** (149 euro, su bertonievewear.com).

IN BICI

PROTEZIONE MIRATA E TOTAL BODY

Guanti da ciclista per prevenire le vesciche, casco (meno stressante per i capelli rispetto a quello da moto) e occhiali ad hoc, con montature ultraleggere e lenti infrangibili che garantiscono la massima performance e visione della strada: ecco i must have per le patite della bici. Ma oltre agli accessori giusti, bisogna pensare alla protezione solare del viso e delle zone fragili, come le labbra, ma anche del corpo. Consigliato un SPF 50+ anche su mani, braccia e gambe, insistendo sulle ginocchia che sono tra le zone che si scottano di più. E attenzione alle irritazioni da sfregamento nella zona inguinale. «Prima di salire in sella, applica una crema lenitiva, con aloe o calendula, indossa intimo di cotone bianco e usa i cuscinetti silconici: i microtraumi ai genitali favoriscono cistiti e infezioni da candida» dice Celleno.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



1. Grazie a filtri solari brevettati, Intense Protect Fluide SPF50+ di **Eau Thermale Avène** (24,50 euro, in farmacia) si assorbe subito e resiste all'acqua. 2. La texture fresca di Sun Secret Air Stick SPF50+ di **Korff** (22 euro, in farmacia) è ricca di centella asiatica, antiage e lenitiva. 3. Ideale anche in bici la maglia Beach and Water di **IQ-UV** (60 euro, su iq-uv.com): il suo tessuto protegge dai raggi UVA e UVB. 4. Azione riposante e illuminante per i Patches Occhi Collagene di **Royal Beauty** (1,30 euro, 2 pz.). 5. Il Tónico Gambe di **Dr. Hauschka** (25 euro) rivitalizza. 6. Lenti di plutonite protettive e riposanti per gli occhiali di **Oakley** (170 euro).