

# Le dritte degli **ESPERTI**

SCEGLIERE I PRODOTTI per pelli mature è importante. Ma non basta. «La routine cosmetica deve essere varia per mantenere “vivace” il metabolismo cutaneo» dice la dermatologa Rigoni. Il primo tip? «A ogni stagione cambiare creme e sieri. E, nell’arco di 15 giorni usare, alternandole, 3 maschere diverse: idratante, esfoliante, antirughe». Puoi diversificare anche i booster in base alle zone del viso. «Lungo la mandibola, che tende a scivolare in basso, applica un siero liftante, sul resto del viso meglio oli vegetali, che combattono la secchezza» dice l’esperta. Se fai un ritocchino, preferisci le tecniche che rinfrescano stimolando il collagene: biorivitalizzanti, radiofrequenza o ultrasuoni microfocalizzati. Tutto questo però deve avere alla base uno stile di vita virtuoso: no al fumo, pochi zuccheri, alcolici e grassi. «Pur con meccanismi diversi, velocizzano l’invecchiamento delle cellule» aggiunge la dermatologa. Contro l’osteoporosi e per mantenere tonici metabolismo, muscoli e pelle, fai sport: camminate, attività aerobiche, yoga o pilates migliorano forza e flessibilità. Ottima anche la bici: rinforza i sistemi cardio-respiratorio e circolatorio ed elimina dai tessuti le tossine. Che ci fanno invecchiare.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



1. L'effetto tensore dell'avena in Lifting-Eyes di **Matis** (50 euro, in istituto) leviga e distende la zona del contorno occhi.
2. Grazie alle ciclodestrine e alle cellule staminali da uva, la Crema Contorno Occhi Antiossidante Intensiva Eternity di **Élève** (49 euro, in farmacia) solleva la zona periorbitale e le palpebre.
3. La formula concentrata di Fillerina 12 Double Filler Occhi e Palpebre di **Labo** (82 euro, in farmacia) con acido ialuronico di diversi pesi molecolari riempie le rughe e tira su le palpebre.
4. Il Contorno Occhi Idratante di **Royal Beauty** (19,90 euro) combina acido ialuronico e vitamina E per attenuare i segni di espressione.
5. Advanced Night Repair Eye Supercharged Gel-Creme di **Estée Lauder** (84 euro) agisce su tutta la zona dello sguardo: schiarisce le occhiaie, riduce le borse, attenua le rughe.
6. Grazie alla combinazione di acido ialuronico e peptidi, Defence My Age Gold Occhi e Labbra di **Bionike** (29,90 euro, in farmacia) protegge le zone più delicate e a rischio rughe.