

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

5 trucchi per semplificare la beauty routine serale

“Siri, remove my make-up”: se l'assistente digitale della Apple fosse realtà diventerebbe lo struccante più amato del mondo, perché la **beauty routine serale** spesso, più che una coccola, è vissuta come un lavoro forzato. Soprattutto dalle più pigre, e soprattutto nelle serate in cui siamo più stanche.

Struccarsi e idratare il viso la sera, prima del **picco di rigenerazione delle cellule** cutanee notturne, è uno dei passaggi più importanti per la cura del viso, ma questo non ci trattiene dal capitolare a letto senza aver fatto i compiti e **svegliarci (s)truccate da panda**. Per **ottimizzare** la beauty routine serale il trucco è ridurre al minimo gli step e usare i (pochi) gesti di bellezza per rilassarsi e favorire il sonno. **Ecco i cinque passaggi a prova delle serate più pigre:**

1. Lascia il telefono in un'altra stanza Non fa bene né agli occhi né al sonno, ma soprattutto rallenta la beauty routine che così rischia di arenarsi tra un post e un dischetto in cotone. Inoltre se ci si mette al telefono prima di andare a letto si rischia non solo di perdere il sonno, ma anche di trasferire tutti i germi dallo schermo alla guancia e da lì direttamente su federe e lenzuola.



2. Scegli uno struccante 3 in 1 L'[acqua micellare](#) nella sua semplicità rimane uno degli struccanti più innovativi, ma soprattutto più smart: questa soluzione unisce infatti la tecnologia micellare, che crea sfere piccole sfere in grado di inglobare ed eliminare le impurità efficacemente ma delicatamente, a diverse sostanze lenitive e idratanti che, senza bisogno di risciacquo, lasciano il viso "pronto al letto". Le seconda delle esigenze della pelle, [Garnier](#) offre [cinque tipi di acque](#) micellari: *Acqua Micellare Tutto in 1* è ideale per le pelli sensibili, *Acqua Micellare Bifase con Olio di Argan* rimuove il trucco waterproof, *Acqua Micellare Fresh* è pensata per le pelli miste e grasse, *Pure Active Acqua Micellare* per quelle miste con imperfezioni e *Acqua Micellare Bifase con Fiordaliso* è arricchita con acqua di fiordaliso per distendere e lenire il contorno occhi.



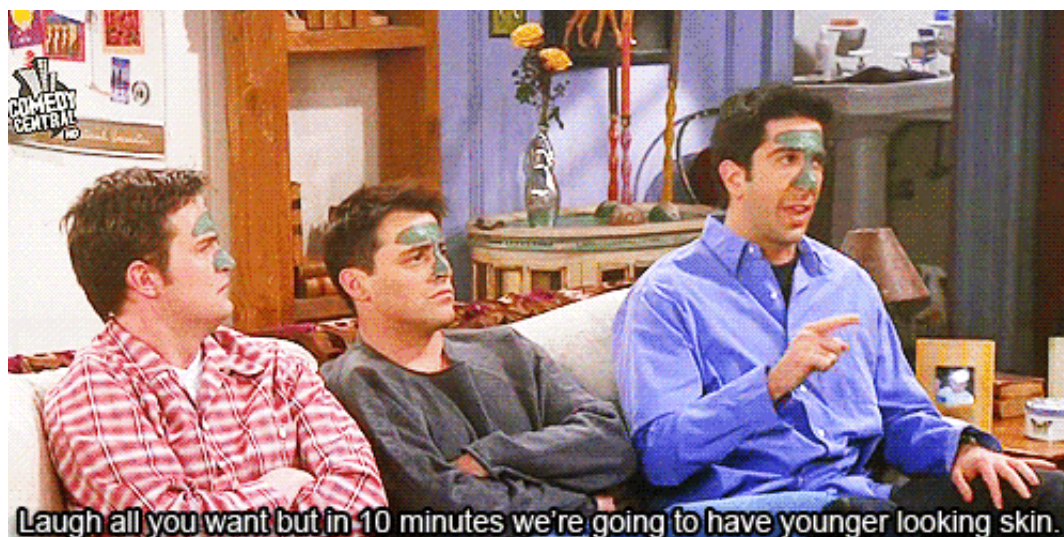
La gamma di Acque Micellari di Garnier

3. Usa federe “beauty” al posto del siero Man mano che perdiamo il sonno, l’attenzione verso la biancheria della notte sale: sempre più marchi tessili e di bellezza stanno creando federe ([e mascherine](#)) studiate appositamente per non danneggiare il viso, lasciando segni sulla pelle e increspando e spezzando i capelli. La maggior parte di queste federe “beauty” sono in seta o in fibre vellutate, come [Night Dual Sided Beauty Pillowcase](#) (con un lato in seta e uno in fibre di bamboo con doppi benefici), magari infuse di attivi idratanti o antibatterici, come [Skin Laundry Sleepcycle Cleanskin Pillowcase](#), con ioni d’argento.



SleepCycle Pillowcase e Night Dual Sided Beauty Pillowcase

4. Metti una maschera notte al posto della crema Le serate in cui la pelle del viso ha più bisogno o semplicemente si ha più voglia di coccolarsi senza perdere tempo, invece di massaggiare una crema viso il gesto più smart è mettere uno strato di maschera e lasciarlo in posa tutta la notte, per rimuoverlo la mattina quando ci si lava la faccia.



5. Sostituisci il comfort food con una crema mani e piedi Sembra un consiglio nonsense ma ha la sua logica: spesso davanti a film e serie-tv mangiamo solo per intrattenerci e coccolarci, senza avere fame, come per mettere una ciliegina sulla torta del nostro momento di relax. Se al posto del comfort food di fianco al divano o sul comodino si tiene una crema mani o piedi da massaggiare con calma durante la visione il vantaggio è triplo: si risparmiano calorie, si favorisce il sonno (al contrario del cibo che può rimanere sullo stomaco e rovinarlo) e ci si sveglia con mani e piedi di velluto.



L'articolo [5 trucchi per semplificare la beauty routine serale](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).