

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Beach beauty: la guida di Vogue per sentirsi al top sulla spiaggia

Testo di Emma Strenner

Quando le temperature salgono e la spiaggia chiama, vi sentirete probabilmente di appartenere a uno schieramento preciso. Di quelli che si strappano di dosso i vestiti pensando felicemente alla produzione di vitamina D, o di quelli che al solo pensiero di prepararsi alla spiaggia vanno in crisi. Nell'uno e nell'altro caso Vogue vi rende la vita facile: i migliori esperti vi regalano i loro consigli, per godervi "la sabbia" in forma perfetta.

ESERCIZIO FISICO, VARIATE! Dalton Wong, trainer delle celeb e fondatore di Twenty Two Training che ha aiutato a valorizzare le silhouette di Jennifer Lawrence e Amanda Seyfried, dice che «Il corpo si abitua a fare sempre gli stessi esercizi, e automaticamente sceglierà la strada della minor resistenza. Quindi, se siete abituati a fare un po' di sport, quando sarete in vacanza cambiate esercizi per far lavorare il metabolismo». Qualche piccolo cambiamento può fare davvero la differenza. «Se fate molta attività cardio, provate con il Pilates o lo yoga. Se di solito preferite allenarvi al chiuso, fatelo all'aperto» suggerisce.

ATTENZIONE ALLA POSTURA «Una postura corretta vi farà sembrare subito più toniche, perché vengono sollecitati i muscoli del tronco», afferma Wong.

UNA DIETA SANA «Insalate, frutta, verdura: l'estate è il momento migliore per iniziare una dieta sana. **Scegliete un'alimentazione a base prevalentemente vegetale**, con poche proteine e grassi», consiglia Wong. Una dieta a base di proteine magari vi aiuta a perdere subito peso, ma è difficile da mantenere. Create un arcobaleno di colori sul vostro piatto, quindi non solo verdure e succhi di colore verde, ma tanti e vari antiossidanti da fonti naturali.

EVITARE IL SALE «Riducete, ma non eliminate, il sale nelle pietanze, perché causa ritenzione idrica e vi farà sentire gonfi nella zona addominale», dice Wong. Ripulite l'organismo bevendo molta [acqua](#).

MANTENETE PULITA LA PELLE «I prodotti con SPF possono ostruire i pori, quindi non trascurate la vostra [routine di pulizia](#) quando siete in vacanza», consiglia Sarah Chapman, facialist delle celeb e fondatrice di Sarah Chapman Skinesis. «Un balsamo detergente dissolverà ogni traccia di [SPF](#) e inoltre darà sollievo alla pelle grazie agli oli omega anti-infiammatori». A Vogue piacciono molto il Sarah Chapman Skinesis *Ultimate Cleanse* e il *Restorative Cleansing Balm* di Annee de Mamiel.

INTEGRATORI PER LA PELLE, UN OTTIMO AIUTO «Aver iniziato a prendere integratori – come betacarotene ed estratti antiossidanti come picnogenolo, vitamina C ed E – almeno due settimane prima di partire è cosa buona, perché è un modo di prendersi cura della pelle dall'interno. Ma prolungate l'assunzione per almeno altri 15 giorni. Un mese in tutto», afferma la Chapman. «Gli integratori aiutano inoltre a neutralizzare gli effetti dannosi dei raggi UV. Raccomando di [idratare](#) sempre bene la pelle, in modo che possa mantenere le sue difese intatte».

SOS, EMERGENZA SCOTTATURE Ovviamente evitare qualunque tipo di scottatura è la priorità, quindi fate attenzione a [proteggere](#) anche le orecchie, le mani, i piedi, il retro del collo, e qualunque altra parte del corpo che di solito tendete a trascurare. Se vi scottate leggermente, Chapman consiglia di usare prodotti a base di «**oli omega e vitamina E, anti-infiammatori e lenitivi**». Questi ingredienti riparano i danni causati dai raggi UV». Bevete tanta acqua per non disidrarvi. «Così eviterete anche di spellarvi, in particolare assumendo integratori di oli omega, perché questi acidi grassi essenziali aiutano a trattenere l'idratazione nelle cellule della pelle e a impedire che la pelle si secchi o si spelli», dice Chapman. Scegliete un booster di [idratazione intensa](#) o acido ialuronico se la pelle tende a tirare. Provate *Skinceuticals H.A, Intensifier* che migliora all'istante l'idratazione e lenisce grazie all'estratto di liquirizia.

EVITATE DI DANNEGGIARE I CAPELLI Studi recenti commissionati dal tricologo Philip Kingsley dimostrano che almeno il 66% delle donne hanno subito danni ai capelli causati dal sole, e più del 26% affermano di essersi scottate il cuoio capelluto. Provate ad **applicare aloe vera sul cuoio capelluto** dopo l'esposizione al sole oppure bustine di camomilla raffreddate per lenire l'infiammazione.

PRENOTA IL PARRUCCHIERE DOPO LE VACANZE «Se non ne potrete più dei [capelli crespi](#) o se saranno danneggiati dal sole, prenotate un trattamento alla cheratina», dice George Northwood, hair stylist delle celeb (fra cui Alicia Vikander e Alexa Chung) e creatore dell'acconciatura naturale e chic sfoggiata da [Meghan Markle](#) al suo wedding party. «Dopo le vacanze si può usare una colorazione più leggera, visto che il sole ha già fatto gran parte del lavoro. Fatevi spuntare i capelli per eliminare, in caso, le punte inaridite».

ANCHE I CAPELLI HANNO BISOGNO DI VACANZA «Fate un **detox da tutti gli strumenti a caldo**, fate fare una pausa ai capelli e asciugateli all'aria per una settimana almeno», consiglia Northwood. Che suggerisce anche di applicare il siero

Kiehl's *Silk Groom Serum* su lunghezze e punte per mantenere i capelli idratati. «Lavate i capelli al mattino e applicate una maschera di idratazione profonda. Mi piace usare *Pureology Hydrate Superfood Treatment*. Poi attorcigliate i capelli, create uno chignon e fissatelo in cima alla testa. Questo proteggerà il fusto dei capelli dai raggi del sole e la sera saranno bellissimi, dovrete solo sciacquare con acqua fredda per avere onde morbide e corpose». Le spazzole *Tangle Teezer* sono perfette da portare in vacanza, non danneggiano i follicoli e avrete sempre i capelli in ordine e lucidi.

Foto in apertura Ellen von Unwerth, Vogue Italia, maggio 2006

Le celebrities in spiaggia nel 2018



L'articolo [Beach beauty: la guida di Vogue per sentirsi al top sulla spiaggia](#) sembra essere il primo su [Vogue.it](#).