

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Bagno caldo: tutti i benefici per il corpo e la mente

Il **bagno caldo** non è solo una coccola, è molto di più!



Photo Credits: @meggyfri

Fa bene alla pelle, distende la mente, riscalda il corpo ed elimina persino stanchezza e *stress*. Quando desideri ricaricare le pile o riprenderti da una giornata no, regalati un bel bagno caldo! Di seguito ti segnalo alcune dritte per un *rituel* perfetto.

Bagno Caldo: gli ingredienti *ad hoc* per mente e corpo

1. **Relax** – Ti senti particolarmente stressata? Stimola il livello di cortisolo e metti fuori gioco lo stress → [qui](#) i rimedi per combattere lo stress. Ritagliati un'ora di tempo, spegni il telefono, il pc, la televisione e comunica al mondo che non ci sei per nessuno. Riempi la vasca con dell'acqua calda e cerca di controllare che la temperatura oscilli tra i 30 e i 35°C. A questa temperatura l'acqua permette di aprire i pori ed eliminare le tossine, inoltre è ideale per rassodare i tessuti e stimolare la circolazione.

2. **Atmosfera** – Molto importante: creare un clima speciale. Non lasciare nulla al caso, dedicati tutte le attenzioni che meriti. Coccola i tuoi sensi con la musicoterapia e con l'aromaterapia. Lascia che il tuo momento sia scandito da una colonna sonora dolce e rilassante, come quella presente nelle spa. Ti consiglio di prediligere musica d'ambiente: i rumori della natura aiutano la tua mente a scacciare via ogni pensiero e a ritrovare il benessere. Procurati poi delle candele profumate per scaldare l'atmosfera e spegni la luce elettrica. Seleziona l'aroma che ami per i sali da bagno oppure punta sulle bombe frizzanti da lanciare in acqua. Se leggere è una pratica che ti fa stare bene, porta con te un buon libro, oppure una rivista da sfogliare e non dimenticare una coccola per il palato: un buon cioccolatino renderà il momento ancora più piacevole.



Photo Credits: @meggyfri

3. **Skincare** – Prepara un *corner* con tutti i tuoi prodotti preferiti. Tieni a portata di mano lo *scrub* per il corpo, quello per il viso, e concediti un **multi masking** → [qui](#) ti spiego come farla. Sciacqua la pelle con un buon olio doccia e prenditi il tuo tempo, alternando attimi di *total relax* a gesti di bellezza per il tuo corpo.



Photo Credits: @meggyfri

4. **Post Bagno Caldo** – Concludi il tuo *rituel* con una tisana rilassante e un po' di frutta fresca. Reintegra gli zuccheri, ma senza appesantirti. Copriti con un asciugamano precedentemente lasciato sul termosifone caldo, massaggia dolcemente una crema corpo e se è sera, mettili a letto.

Complice il calore accumulato durante la tua ora di relax, non dovresti avere problemi a prendere sonno, ma se hai problemi di *insonnia* scopri subito alcune dritte per combatterla → [qui](#)

Il **rituale del bagno caldo** da ripetere una volta a settimana, rientra nei miei buoni propositi per l'anno nuovo. Via le tossine, via lo *stress* e notizia bomba: con un'ora di bagno caldo, in termini di **calorie** si brucia tanto quanto una lunga passeggiata: lo sapevi? Se sei alla ricerca di dritte per ritrovare la forma fisica ti consiglio di fare un salto [qui](#).

Continua a seguirmi per scoprire tante dritte e consigli per coccole *beauty* e tanto altro. L'appuntamento è sempre qui e su [Impossibile Fermare i Battiti](#).

L'articolo [Bagno caldo: tutti i benefici per il corpo e la mente](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).