



Abbassa il fredda ...a 36°!

Non sopporti questa stagione e preferiresti andare in letargo piuttosto che imbottirti di cappelli e piumini? Ecco qualche consiglio per stare calda, ma essere comunque trendy!

Guanti
Altromercato

Mani



Mai uscire senza guanti, soprattutto se vai in bici o passi tanto tempo fuori. Quelli "normali" (in lana o in pelo ecologico) non ti bastano? **Mettine sotto un paio molto sottile**, in pile o in seta: le mani saranno caldissime!



Ogni sera massaggia sulle mani uno strato abbondante di crema idratante o, se non ce l'hai in casa, mescola **tre cucchiaini di yogurt con uno di miele** e fai un impacco: torneranno morbidissime!



Crema mani idratante
Leocrema

Crema mani protettiva
The Body Shop

Mani perfette con le preziose qualità dello Yogurt

Nivea Crema

Miele Apicoltura
Rigoni di Asiago

leocrema
CREMA MANI idratante allo Yogurt
Riso e Avena

Miele
FIORE DI ACACIA
Rigoni di Asiago



Calze extra soft Burlington

Scarponcini Onitsuka Tiger

SmileyWorld Boots



Piedi



In questa stagione lascia le sneakers nell'armadio: non tengono caldo e non proteggono da pioggia e neve! Sì, invece, a **stivali e scarponcini imbottiti**, da indossare con **calze pesanti**. Ci sono modelli super carini e sarai comunque cool!



Se i piedi non si scaldano, immergili in una **bacinella di acqua tiepida** (non bollente!) in cui avrai sciolto un cucchiaino di **sale da cucina**. Dopo averli asciugati, applica una crema idratante e metti due paia di calze (uno di cotone, l'altro di lana).

Legenda



Consiglio furbo



Consiglio beauty

Calze di cotone Gallo

Sciarpa Accessorize



Crema viso SoftSensitive Garnier

Viso



Se si gela, o sei sui campi da sci, copri una parte del viso con **una sciarpa o una mascherina antifreddo**. Oltre a non soffrire, proteggerai la pelle da arrossamenti e screpolature!



Al mattino metti sempre **una crema idratante e protettiva ricca**, che fa da scudo contro freddo e intemperie, e uno **stick protettivo** sulle labbra. Se la pelle "tira", applicane una dose extra la sera, e massaggia le labbra con del **miele**.



Miele Antico Porto Canale

Cioccolato Lindt Excellence

Corpo



Oltre a un abbigliamento caldo e confortevole, anche **l'alimentazione** può aiutarti a combattere il freddo. Consuma **cibi più energetici** (come cioccolato o frutta secca) e non dimenticare le vitamine di frutta e verdura.



Anche se è sepolto sotto **strati di abiti**, il corpo in inverno ha bisogno di attenzioni. Usa **una crema idratante** dopo il bagno o la doccia e massaggiala in profondità per evitare che la pelle si secchi e cominci a irritarsi... e irritarti!

Gel doccia idratante Neutrogena

Fluido corpo nutriente Bodyrepair Garnier



Berretto Rosè a pois

Cappello di pelo Kangol

Capelli



Non ci crederai, ma anche i capelli soffrono il freddo! Meglio quindi **proteggerli con un cappello o un cappuccio**, specie in caso di pioggia o neve, e **alternare le acconciature**: puoi raccoglierti in code o codini, ma lasciali anche sciolti per farli "respirare"!



Non stressarli troppo con lavaggi frequenti o, se proprio sei costretta, usa almeno uno **shampoo molto delicato**. E non dimenticare, almeno una volta alla settimana, **una maschera nutriente e ristrutturante**, per renderli più resistenti a intemperie e smog!



Maschera per capelli idratante intensiva Herbal Essences

Un'infreddolita Leighton Meester (Blair Waldorf nella serie *Gossip Girl*)

A cura di Irony - Foto vip Kikapress