

"Non esco mai senza..."

Nella mia borsa non manca mai una buona crema per le mani. Anche loro sono un importante biglietto da visita: devono essere curate e idratate. In estate scelgo prodotti con fattore protettivo. Per il trucco last minute? Un buon correttore, per coprire le imperfezioni della pelle, del colore esatto dell'epidermide: deve esserci, ma non si deve vedere! Una pennellata di phard sugli zigomi, sulle tonalità della rosa o arancio e un buon gloss per le labbra. sensuali e rimmel sulle ciglia.



I MIEI TRUCCHI DI SEDUZIONE

"Curati sì, ma senza eccessi. Sia nell'esprimersi sia nel guardaroba. Essere troppo aggressive rischia di spaventare l'uomo. Sexy quanto basta, senza l'intimo in bella vista. Si a tacchi vertiginosi... Altro segreto ad hoc per l'estate: il cappello, vero simbolo di femminilità e charme. Scegliendo, mi raccomando, non solo in base ai gusti, ma in estate in cui già si fa largo uso di tinte vivaci, preferisco unghie naturali, con tonalità chiare, sul rosa o beige. Che risaltano con la mano ambrata, grazie alla tintarella.



LO YOGA FATTO IN CASA

Quattro esercizi per caricarsi di energia al mattino e rilassarsi la sera

A cura di Roberto Mileti, Fondatore di Odaka, yoga contemporanea www.odaka.it

Lo yoga è una disciplina millenaria. Ogni uomo nasce per essere uno yoghi. I movimenti, infatti, sono i più naturali e fisiologici. Come quelli che istintivamente fanno i bambini piccoli. È una scienza olistica per eccellenza: dà benefici che investono non solo la sfera fisica, ma anche quella mentale, emozionale e spirituale. Si tratta di esercizi, o meglio posture considerate miracolose, per il ripristino dell'armonia dell'insieme, di tutto l'individuo, a livello psico-fisico.

Esistono degli esercizi che possono essere fatti in casa anche da chi non ha mai praticato lo yoga. Fatti tutti i giorni si avvertiranno fin da subito i benefici.

Ve ne mostriamo alcuni da fare al mattino per iniziare bene la giornata, per caricarsi di energie positive. Sono tutti utili anche per sciogliere la schiena, le contratture, tenendo lontano mal di schiena e cervicalgie.

POSIZIONE MUCCA - GATTO

• Mettersi a carponi nella posizione della mucca: le gambe sono leggermente divaricate in linea con le anche e le braccia

sono aperte tanto quanto le spalle. Quindi ispirare (prendere aria) inarcando il più possibile la schiena verso il basso, portando la testa indietro. Poi espirare inarcando la schiena verso l'alto (formando la gobba), portando la testa in basso e il mento il più possibile vicino alla gola.

Questo esercizio è utile per riscaldare la muscolatura della schiena e stirarsi profondamente. Ripetere il movimento lentamente dalle 6 alle 10 volte. Energizza tutto il corpo, favorisce il buonumore e l'entusiasmo.



Mucca-Gatto

POSIZIONE DEL COBRA

• Sdraiati su un tappetino a pancia in giù: le mani sono a terra all'altezza delle spalle, le gambe unite. Respirare profondamente e alzare la testa, le spalle e il busto prendendo aria. Non fare forza sulle braccia e mantenere la

pancia appoggiata a terra. Mantenere la posizione per almeno un minuto e mezzo. Quindi ritornare, sempre respirando profondamente, nella posizione di partenza lentamente. Agisce sulla muscolatura più profonda, aiuta a ossigenare tutto il corpo, fino alle vertebre e cellule nervose.



Cobra

POSIZIONE DEL GUERRIERO

• In piedi, le braccia sono aperte e tese all'altezza delle spalle. Una gamba è piegata e l'altra è tesa all'indietro. Mantenere



Guerriero

la posizione dai 60 ai 90 secondi. Poi cambiare gamba. **Straordinario esercizio per contrastare le contratture e dare stabilità a tutto l'organismo. Regala equilibrio mentale e fisico, prima di iniziare una giornata di lavoro.**

GLI ESERCIZI PER LA SERA

• Ripetere la posizione mucca gatto, che stira il corpo, lo riscalda e aiuta a scaricare le tensioni nervose, accumulate con la giornata di lavoro e di stress.

POSIZIONE CANDELA

• Sdraiati su un tappetino, tirare su il bacino, cercando di portare le gambe in alto a 90 gradi. Restare il più possibile. Allunga tutta la schiena e invertendo la posizione eretta, favorisce la circolazione sanguigna, effettuando un vero massaggio del cuore. Per chi avesse difficoltà le prime volte può mettere sotto il bacino un cuscino per aiutarsi a tenere su le gambe. **Questa posizione fatta a letto è indicata per rilassarsi e favorire il sonno.**

