

Metti l'antigelo

Quando la temperatura è intorno allo zero, proteggi la tua carrozzeria con questi 5 fluidi. Terrai viso e capelli al riparo dal freddo invernale

1 - DOCCIA ANTI-BRIVIDI
Rigenera la tua epidermide con oligoelementi e proteine del grano. ShampooDoccia Uomo+ Sport di Bottega Verde (ml 250, € 6,99).

2 - COMBATTE IL ROSSORE
Formula multiprotettiva ai minerali. Crema idratante Hydra Sensitive di L'Oréal Men Expert (ml 50, € 8).

3 - DOPOBARBA NUTRIENTE
Senza alcol e a rapido assorbimento, svolge un'azione tonificante. Crema-gel dopobarba Acqua Attiva di Collistar Uomo (ml 100, € 26,50).

4 - LOZIONE POTENZIANTE
D'inverno i capelli sono messi a dura prova. Rinforzali con questa lozione alla caffeina. Hair energizer Liquid di Alpecin (ml 200, € 8,90).

5 - DETERGENTE AD ALTA ENERGIA
Ginseng e oligovitamine per pulire e dare nuovo vigore alla pelle. Energy Cleanser High Recharge di Biotherm Homme (ml 100, € 24).

1. Muscoli caldi

Per corroborarti «versa nella dose di detergente che usi 3-4 gocce di olio essenziale di zenzero», consiglia *Sonia Donà della Spa Relilax di Montegrotto Terme (Pd)*. «E usa acqua tiepida».

2. Viso idratato

L'aria surriscaldata e il freddo seccano la pelle. «Idrata il viso mangiando cibi ricchi di vitamine del gruppo B, tra cui cereali, carne e pesce», spiega il *dottor Nicola Sorrentino, nutrizionista a Milano*.

3. Rasatura super

Se oltre al freddo, anche farti la barba ti irrita la pelle, «riduci il rossore vaporizzando sul viso acqua termale spray, prima di passare al dopobarba», suggerisce *Sonia Donà*.

4. Capelli resistenti

«Rinvigorisci la chioma, provata da casco, cloro o cappelli, massaggiando il cuoio capelluto per circa 3 minuti ogni sera», consiglia il *dottor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano*.

5. Pelle morbida

«Per detergere il viso non usare la saponetta, che è aggressiva, ma un prodotto mirato». E per un effetto esfoliante fai delicati massaggi con un asciugamano di spugna. (a cura di *Aurora Boccuni*)