



NUOTO
IL MOMENTO
DI LANCIARTI
NELLE ONDE
E LE REGOLE
(A PAG. 58)

IL
IL SALITA
IL SUO
PORTO
CONSIGLI
(A PAG. 70)

TENNIS
I SEGRETI DELLA
SARRE SVELATI
MARTINA
CORTI SONO A PAG. 84)

ANCHE SOLO UN MESE ALL'ESTATE: SEI IN MEDIA?

UN FISICO DA SPIAGGIA

PAG. 44 LA DIETA, GLI ESERCIZI E IL PIANO PER RITORNARE IN FORMA ENTRO IL MESE

AVOLA
MILLE VIRTÙ
DEL MELONE

CONCORSO!
RISPONDI E VINCI
UN GIORNO DA PILOTA

SEX & BEACH

GLI PSICOTRUCCHI
E LA MODA PER NON
PASSARE INOSSERVATI
(TI SPIEGHIAMO USI
E COSTUMI DA PAG. 96)



MARCO BORTOLARI

«PESI UN QUINTALE
FARAI PIU' COLPO»
(GROSSE RIVELAZIONI
A PAG. 96)



LA FEBBRE
DEL VOLL
COMINCIA AL MA

IL GOLF PER TU
NON È F
UN SOGI

QUANDO I MOTO
SCOPRI
IL REVIV

TUO FIGLIO NON S
MAI FERM
DEVI FARE CO

**UNA NUOVA
RIVISTA
NELLA RIVISTA**



**I CAMPIONI,
LE GARE,
LE EMOZIONI
DI GIUGNO**



LO SPECIALISTA

Prof. Antonino Di Pietro, dermatologo

DEODORANTE,
NON IRRITANTE!

Il corpo umano possiede circa tre milioni di ghiandole sudoripare, divise in ghiandole eccrine, distribuite sulla pelle e apocrine, concentrate nella zona ascellare, sui palmi delle mani e sulle piante dei piedi. Ormoni, nevrosi e ambiente, stimolano le ghiandole producendo il sudore che sale in superficie ed evapora rinfrescando la pelle. La traspirazione è indispensabile per il benessere dell'organismo, in quanto elimina tossine e mantiene la temperatura corporea interna sui giusti gradi (36/37). Ma oltre a essere fondamentale per la nostra salute, a volte diventa un problema sociale, provocando i tanto odiati cattivi odori!

Abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e presidente dell'International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology a Milano, come conservare freschezza e tranquillità. Per sentirsi freschi tutto il giorno il primo e più importante step è la doccia del mattino. Prediligi detergenti a PH neutro, che prevengono la formazione di germi e combattono i cattivi odori. Fondamentale l'uso del deodorante, da applicare sempre sulla pelle ben asciutta. Il più comodo e veloce è quello spray. Gli stick gelatinosi invece, hanno bisogno di maggiore accuratezza, vanno infatti puliti ogni volta che si usano per evitare che i germi si depositino sulla superficie. Importante scegliere il prodotto giusto per i propri bisogni. Spray o liquido in caso di sudorazione abbondante, in crema per calmare la pelle sensibile e roll-on per rinfrescarsi durante la giornata o dopo lo sport. Attenzione invece a quelli che contengono alcool, che possono irritare la pelle. Se sei un tipo sportivo, prediligine uno rinfrescante, che limiti la traspirazione e duri a lungo, come le creme o i gel da stendere con le dita, da usare anche tutti i giorni se ben tollerati; questi restringono leggermente i pori della pelle, senza ostruirli del tutto. Importante comunque, appena finito l'allenamento, lavare via il prodotto. Meglio non usare creme antitranspiranti troppo forti e di lunga durata, che possono rimanere attive fino a 5 giorni, resistendo anche ad acqua e sapone. Un altro passo per scongiurare sgradevoli odori, è la depilazione delle ascelle. I peli infatti trattengono il sudore favorendo la proliferazione batterica. Evitate inoltre di tenere a contatto con la pelle fibre sintetiche e lana, meglio optare per fibre naturali come cotone, lino e seta. Curate anche l'alimentazione: cibi come aglio e cipolla, per esempio, influiscono sull'acidità del sudore.



5



6



7

5. PAL ZILERI DEODORANT

STICK CLASSIC - 75 g euro 12

Frizzante, brioso e delicatamente acquatico dalle note agrumate di bergamotto di Calabria e limone siciliano. Dona una sensazione di freschezza per tutto il giorno.

6. POLICE WINGS ACTIVE

DEODORANT STICK - 75 g euro 12

Ultra fresco e duraturo è un deodorante in stick dalle fragranze speziate di coriandolo e noce moscata. Dedicato a chi ha forte personalità.

7. CLINIQUE SKIN SUPPLIES STICK FORM

ANTIPERSPIRANT DEODORANT - 75 ml euro 19

Una formula priva di profumo che non macchia. Tiene sotto controllo per ore l'eccessiva traspirazione e previene la formulazione dei cattivi odori.

8. NATURE'S SPRAY DEODORANTE

RINFRESCANTE DELICATO - 125 ml euro 10

All'essenza di cedro, privo di alcool, assicura freschezza di lunga durata, svolge un'azione batteriostatica, rinfrescante e lenitiva. È ideale anche per le pelli particolarmente sensibili.

9. AZZARO CHROME DEODORANT

NATURAL SPRAY - 150 ml euro 24

Ad azione rinfrescante, regola la traspirazione senza bloccarla. Conferisce un'immediata e duratura sensazione di freschezza e lenisce l'epidermide grazie agli estratti di liquirizia e bisabololo, lenitivo rinfrescante estratto dalla camomilla.



8



9