

Io mi sto preparando, è questa la novità

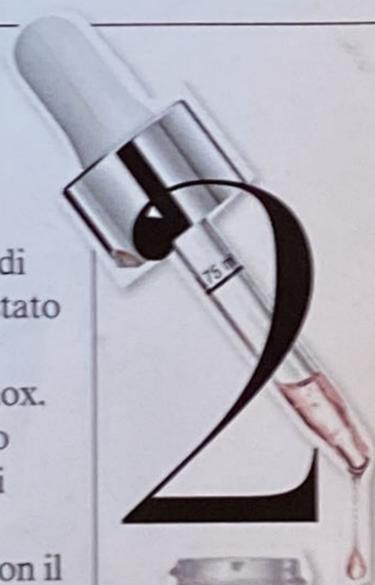
Stilare un'agenda beauty e fissare obiettivi raggiungibili, mese per mese, per cominciare il 2022 con entusiasmo, programmando un futuro all'insegna del piacere e del benessere psicofisico

di BARBARA RODESCHINI



1 GENNAIO Detossinare l'organismo

Riprendersi dai bagordi delle feste non è mai stato così piacevole grazie ai nuovi protocolli detox. Come l'aiuto garantito dal *Family Checkup* di Cerva 16 a Milano, il piano personalizzato con il contributo di professionisti specializzati in scienze dell'alimentazione, medicina funzionale e rigenerativa anti-aging, endocrinologia, nutrizione dello sport, osteopatia e personal training.



2 FEBBRAIO Energizzare

L'inverno entra nel pieno delle sue caratteristiche: gli sbalzi di temperatura, dovuti al freddo intenso all'esterno e al calore a volte esagerato di case e uffici, sono in agguato. Quando la pelle lancia un Sos, si può optare per soluzioni come le iniezioni biorivitalizzanti a base di vitamine, oppure per formule d'urto come *NCEF-SHOT*, il concentrato polirivitalizzante ad azione rigenerante di **Filorga** (€ 86) che si ispira, appunto, alla medicina estetica.

3 MARZO Esfoliare

Con l'avvicinarsi della primavera è tempo di nuove collezioni negli armadi, ma anche di una nuova pelle. In anticipo sul primo sole, in istituto si sceglie il peeling chimico che minimizza le rughe e stimola il ricambio cellulare. Per ottenere subito un risultato anche a casa, si a una specialità come *Esfoliante Viso Carota Mela* di **Toscana Botanica** (€ 18,90), che eliminando le cellule morte dà lo start alla formazione di collagene.



4 APRILE Alleggerire/ snellire

Per ottimizzare gli sforzi in vista dell'estate, vale la pena scommettere sull'azione combinata: da un lato, i trattamenti da fare a casa; dall'altro, protocolli specifici di medicina estetica. Come *Schwarzy*, il dispositivo di tonificazione muscolare e rimodellamento disponibile nei migliori centri che, con oltre 20 mila contrazioni a seduta, potenzia la muscolatura di glutei, braccia, addome e gambe in meno di trenta minuti.