

# wellnessometro

I trend del mese passati allo scanner

**100%**  
**WELLNESS**

**IL FINTO PIERCING** È proprio delizioso questo orecchino che sembrano quattro sfoggiato dall'attrice Diane Kruger. Un'idea per divertirsi con un look decisamente modaiolo e un po' punk, senza forare il lobo. Il modello della foto, in veri diamanti, è firmato Repossi. Ma puoi trovare tante proposte simili tra i bijoux.



**100%**  
**WELLNESS**

**IL FAI-DA-TE** Tricot, decoupage, taglio e cucito, lavoretti vari. Complice la crisi, molti di noi stanno riscoprendo la manualità. Un modo per allentare le tensioni, ma anche per arrotondare. Hai qualcosa fatto da te che vorresti vendere? Su etsy.com puoi aprire un negozio virtuale e trasformare la tua passione in un'entrata in più. Nella foto una decorazione di carta riciclata.



**80%**  
**WELLNESS**

**IL TRUCCO IN MATITA** Ne esistono di vari tipi (per labbra, occhi, guance) e di tutti i colori: i matitoni per il make up, oltre che di grande tendenza, sono davvero praticissimi, specie in vacanza, e facili da usare anche per le meno esperte. Occhio: quelli wellness hanno formula idratante, come i Twist di Collistar all'acido ialuronico e pro-collagene (15 euro cad.).



**60%**  
**WELLNESS**

**IL MAQUI** È considerato il nuovo antiossidante naturale. È un albero originario del Cile, le cui bacche sono ritenute un superfood, come il goji e l'açai. In realtà, i pochi studi fatti evidenziano che il maqui contiene sì antocianine, antiossidanti, ma non sono così tante. Per esempio, un quarto rispetto al mirtillo nero. È vero c'è anche la vitamina C. Ma non basta per gridare al miracolo.



**40%**  
**WELLNESS**

**I MASCHI VANITOSI** Ormai maniaci della bellezza, gli uomini italiani (44%) "rubano" sempre più cosmetici dal beauty femminile. Emerge da uno studio condotto dall'Osservatorio Mv cosmetiques su un campione di 700 maschi tra i 25 e i 48 anni. Attento alla bellezza e alla cura del corpo, va bene. Troppo vanitoso è poco wellness.



**30%**  
**WELLNESS**

**LA CRUSCA D'AVENA** Rilanciata dalla dieta Dukan (le sue fibre fanno bene all'intestino) la crusca d'avena è sempre più impiegata nell'industria alimentare. Ma si tratta dello scarto della lavorazione del cereale. Se vuoi fare il pieno di fibre, punta direttamente sui cereali integrali, che offrono anche proteine, minerali e vitamine.



**0%**  
**WELLNESS**

**LA PANNA LIGHT** Anche una salutista come Jessica Alba (nella foto) si fa tentare dalla panna light, che d'estate conosce un'impennata di vendite. Se devi fare uno sgarro, però, preferisci la panna normale. I prodotti light, infatti, contengono edulcoranti che stimolano l'appetito e fanno mangiare di più.



**10%**  
**WELLNESS**

**IL CROSS FIT** Messo a punto negli anni Settanta, questo allenamento è tornato molto in voga, perché promette di tonificare come nessun altro. Certo, i programmi di Cross fit sono studiati apposta per fare gare di forza e di potenza. Il rischio è quello di ritrovarsi con le spalle di un marine. Come è successo a Cameron Diaz (nella foto).



KIMA, CORBIS, SPLASH, ISTOCK, OLYCOM

