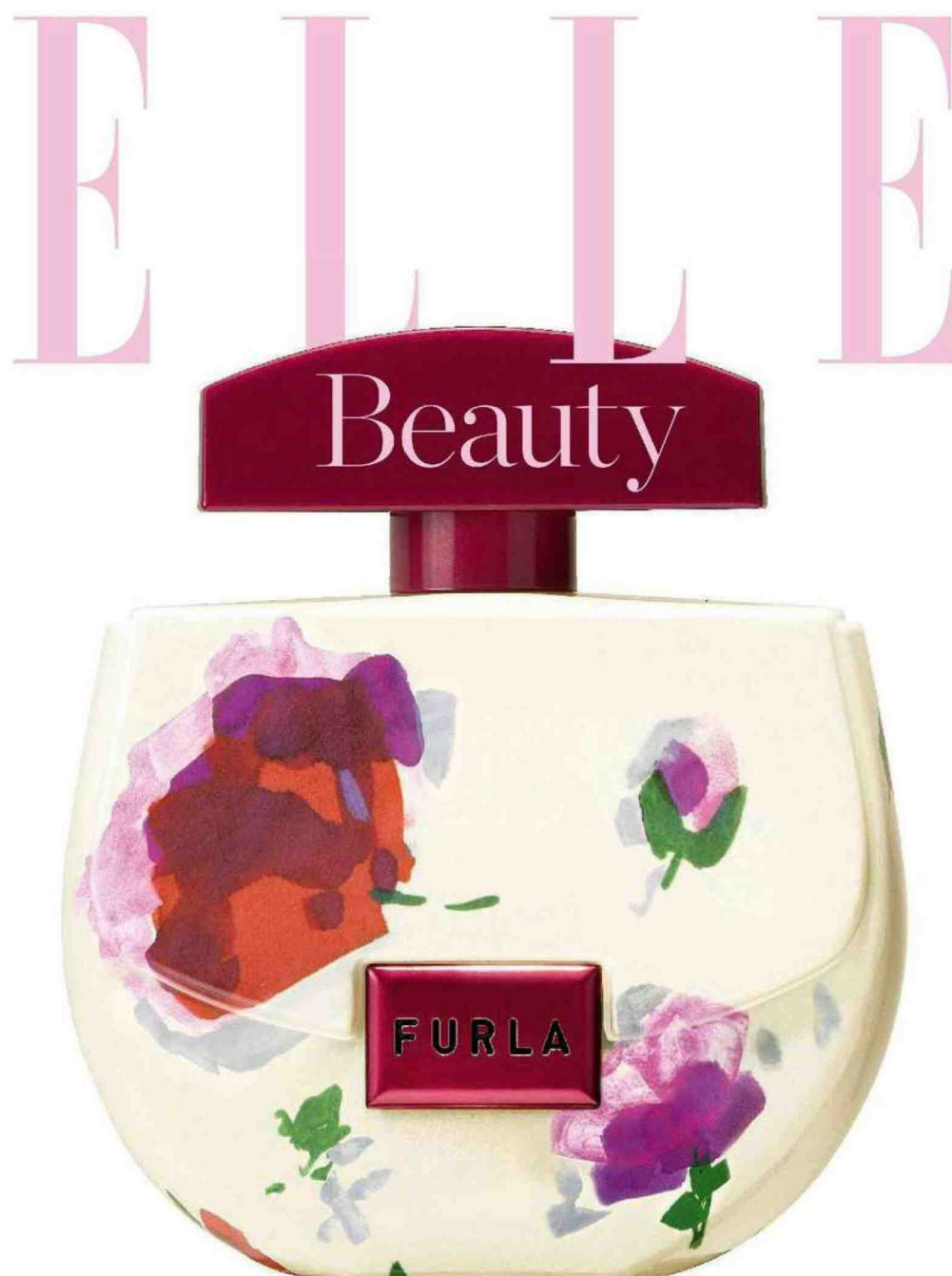




RIFIORIRE Design e pattern si ispirano alle borse e ai foulard floreali di Furla. Dentro, Adorable Eau de Parfum rivela note di limone, pesca, mugugno, garofano, rosa centifolia, helvetodile (una nota muschiata), legni e vaniglia.

125





IN ARMONIA Una corretta Bhujangasana (posizione yoga del cobra) si ottiene avendo lo spirito giusto, ma anche con indumenti second skin e cosmetici ad hoc. Come la nuova formula per il corpo Ureadin Cream 10, con urea al 10%, che idrata la pelle secca e sensibile, rafforza la funzione barriera e aumenta elasticità e compattezza, Isdin.



Q

uello che una volta era solo fitness, oggi è una sinergia tra workout, device tecnologici da indossare e pratiche volte al benessere mentale. Obiettivo: sentirsi bene. Un approccio che ha allargato i confini delle palestre trasformando l'atto di tenersi in forma in uno stile di vita che trascende i luoghi fisici. Al primo posto tra le tendenze previste dall'American College of Sports Medicine ci sono i dispositivi wearable. Smartwatch, anelli e app che consentono di allenarsi in modo personalizzato e sono la dimostrazione di come salute e wellness siano interconnessi per

favorire una vita sana e longeva. Che il mondo stia andando in questa direzione lo ha dimostrato anche il singolare accessorio pensato per disconnettersi e rigenerarsi in qualunque momento della giornata presentato dall'azienda giapponese Konel Inc durante la Design Week milanese. Si chiama Zzzn Sleep Apparel System ed è un giaccone hi-tech che emula il peso di una coperta ponderata. Gli anelli biometrici intelligenti di cui è dotato riescono a monitorare i parametri fisiologici e a individuare il momento ideale per il riposo. Poi, attraverso suoni

Il workout diventa un ecosistema, e mixa nutrizione, sonno, salute mentale e anche relazioni

Le app e i device rispondono a desideri sempre più precisi, mentre i club diventano luoghi di social wellness. E l'abbigliamento hi-tech invita a disconnettersi.

Testo di ALICE ROSATI Foto di CHRISTINE KREISELMAIER

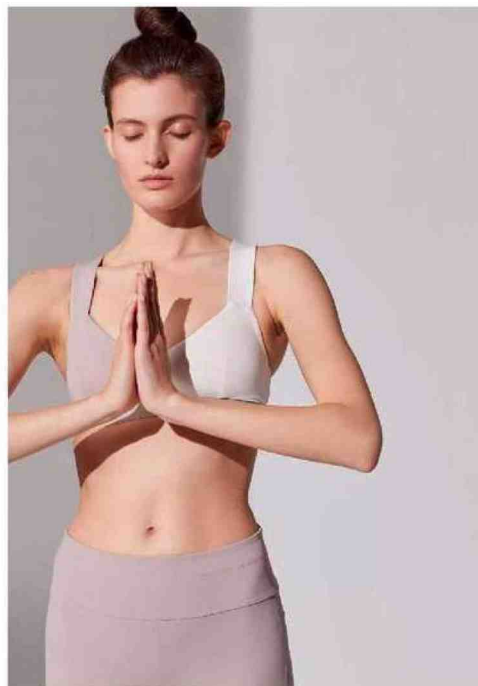


1. Dopo l'allenamento, comfort alla pelle più disidratata grazie al nettare di nocciolo abbinato a estratti di rosa canina, Botanical Fit Burro Soffice, Dolomia (38,96 €).
2. Con estratto di mirtillo che protegge i capillari riattivando il microcircolo, Fango Caldo Anticellulite Mirtillo affina e sgonfia le gambe, FGM04 (42 €).
3. Una formula ultra-idratante e dalla texture sensoriale, che dona luminosità ed elasticità, Émulsion Exquise à la Rose Noire, Sisley Paris (157 €).
4. Per la pelle molto secca, Balsamo-Olio Lenitivo Anti-Prurito nutre intensamente con burro di karité e olio di illipé. Anche per il viso, Uriage (21,50 €).
5. Body Care Crema Corpo Age Care mantiene la pelle matura più idratata e e compatta grazie alla concentrazione del 4% di siero e al resveratrolo antiossidante, Biopoint (12,90 €).

L'azienda non ha dato il suo

BEAUTY • ELLE

Il 2025 è l'anno
del *Real Wellness*, un
approccio che mette
la *personalizzazione*
al centro. E di
movimenti in armonia
tra *passi primordiali e*
slanci, non solo metaforici,
verso il futuro.



1. Crea un effetto guaina che avvolge, drena e ricompatta la pelle, Body Strategist Osmotic Cream Mud, Comfort Zone (79,50€).
2. Con il 15% di glicerina e urea, ammorbidisce le pelli molto secche e screpolate, Repair & Care Urea, Nivea (13,99 €).
3. Con amido di tapioca, Gel Antisfregamento riduce il fastidio tessuti durante il movimento e previene le irritazioni, Vitamindermina (20,50 €).
4. Grazie allo speciale sistema di rilascio graduale del retinolo, Perfect Forms Retinol Body Treatment agisce durante la notte, lavorando sulla consistenza cutanea di braccia, ventre, décolleté, gambe e glutei, Germaine de Capuccini (65 €).
5. Con estratto di arancia rossa, burro di karité e olio di mandorle dolci: Mousse Corpo Energizzante Rock Girl è in edizione limitata, Vagheggi Phytocosmetics (25 €).

128

Foto: M. M. M. M. M.



e illuminazioni integrati, Zzzn guida l'utente in un ciclo di sonno di 20 minuti, il cosiddetto power nap, favorendo un rilassamento profondo e un risveglio graduale, ottimizzando così il recupero e uno stato di benessere complessivo. Un progetto che dice molto anche sui livelli di stress che abbiamo raggiunto. Lo conferma una ricerca sviluppata da YouGov in esclusiva per Virgin Active da cui è emerso che le persone non si allenano più principalmente per obiettivi estetici (che rimangono comunque al secondo posto), ma per ridurre lo stress. Trend che ha spinto i club a modificare la loro impostazione originaria e a diventare luoghi di social-wellness. «L'allenamento è diventato parte di un ecosistema che include nutrizione, sonno, salute mentale e socialità», afferma Alessandro Garibaldi, Head of Brand & Communications Virgin Active. «È il Real Wellness, un approccio che mette la personalizzazione al centro, perché allenamento, alimentazione e tempi di recupero non si basano mai su regole universalmente valide».

Per il fitness che guarda alla longevità, non esiste un unico workout perfetto, ma una combinazione di elementi: «I nostri trainer ci ricordano che l'ideale è un mix di attività aerobica e di forza,

aggiungendo anche esercizi di mobilità e discipline come yoga o pilates. Per esempio, abbiamo di recente introdotto nei nostri club la pratica di Hot Yoga che si svolge in ambienti riscaldati tra i 26 e i 38 C° per migliorare la flessibilità, favorire la circolazione e la chiarezza mentale, e il Cold Plunge, ovvero l'immersione in acqua fredda: ha un forte potere rigenerante perché riduce le infiammazioni, stimola il metabolismo e accelera il recupero», prosegue Garibaldi.

Alcune novità che saranno presentate alla prossima edizione del Rimini Wellness mettono al primo posto il benessere quotidiano del corpo. Per esempio, LULL-UP Free Spine Pilates è un attrezzo ginnico che mira a risolvere tutte le problematiche legate alla colonna vertebrale. Realizzato in legno e adatto anche all'ambiente domestico, consente di eseguire posizioni di pilates, ginnastica posturale, fisioterapia e osteopatia. Mentre è in continua evoluzione Tepy, l'app che integra l'intelligenza artificiale e la biomeccanica muscolo-scheletrica per supportare le persone a ritrovare una forma fisica ottimale. Attraverso l'analisi in tempo reale dei sintomi e delle condizioni individuali, suggerisce percorsi personalizzati selezionati da una libreria di oltre

3mila video validati scientificamente. Linfit è invece il primo metodo che integra circuiti e automassaggi per migliorare la circolazione linfatica, contrastare la ritenzione idrica e le gambe gonfie. È invece dedicata alle donne che devono massimizzare il poco tempo che hanno a disposizione l'app Traininpink, fondata da Carlotta Gagna, personal trainer e imprenditrice. L'offerta è ampia, include percorsi per esperte e principianti, per gravidanza e post parto, sessioni cardio, con i pesi, yoga e pilates. L'ultima novità risponde a una delle problematiche maggiormente sentite dal corpo femminile: il gonfiore e la stasi linfatica. Si tratta di un protocollo di pilates linfodrenante che con una sequenza particolare di movimenti, esercizi di mobilità e trattamenti agevola la circolazione e dona più leggerezza. Continua a crescere Hyrox, la fitness race di successo nata nel 2022 che combina corsa, allenamento funzionale e prove di forza. Così come Quadrobics, una disciplina basata su una serie di mosse che simulano l'andatura degli animali quadrupedi, inclusi camminata e salti. Coinvolge tutti i gruppi muscolari, lavora sulla forza, la flessibilità e la coordinazione. Sarà un 2025 in bilico tra movimenti primordiali e slanci verso il futuro. »

Foto: Christian Kerschbaum - Styling: Maria Nardone - Tracce: Sarah Jagger - Capelli: Dirk Weber - Modell: Louisa Leberer & Simon Moders-Paas