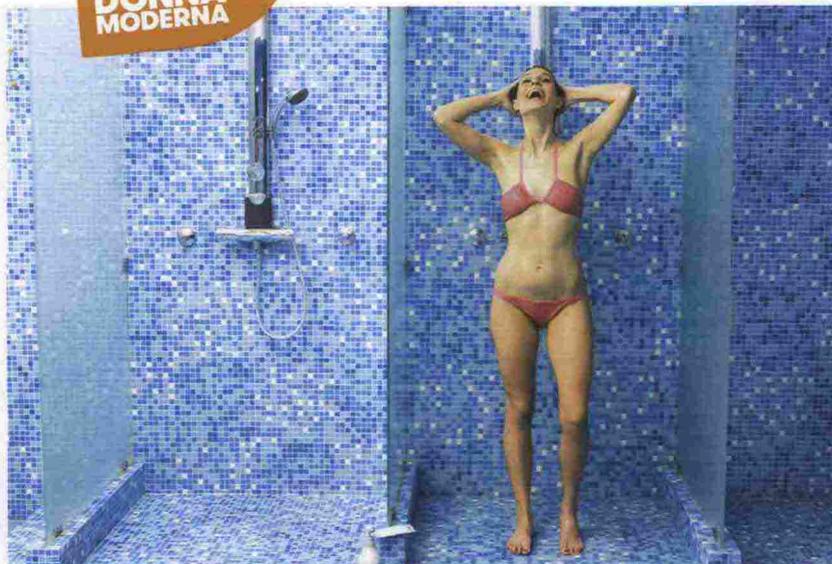


Negev Adventure

NEGEV
PURE MAGIC DESERT

DONNA MODERNA



Dopo la corsa, doccia tiepida o bagno caldo?

di Laura D'Orsi

Sei agli ultimi metri di corsa e già pensi a quando ti infilerai sotto la doccia. O ti immergerai nella vasca da bagno. E se credi che sia la stessa cosa, ti sbagli. «La doccia è l'opzione migliore, perché tonifica tessuti e circolazione» spiega Maria Gabriella Di

Russo, specialista in idrologia medica. «Durante lo sforzo i vasi sanguigni si dilatano. Se dirigi sulle gambe un getto fresco aiuta a restringerli e previene la formazione di varici». Parti da una temperatura tiepida e raffredda gradualmente: favorirai anche la naturale termoregolazione del corpo che, dopo lo sforzo, deve assestarsi. Per detergersi, si a un prodotto delicato a pH leggermente acido e dall'aroma tonificante.

Relax serale Vasca proprio no? «Va bene alla sera, per smaltire l'adrenalina prodotta dallo sforzo che può rendere difficile addormentarsi. Mentre, in caso di dolori muscolari, un bagno di 20 minuti, in acqua calda a circa 37 °C, è una vera e propria terapia. Per potenziarne l'effetto, diluisci mezzo chilo di sale di Epsom: ricco di magnesio, ha un effetto decontratturante e, a differenza del sale comune, è emolliente e reidratante. Non sciacquarti, lascia che si asciughi sul corpo».



Gesti rivitalizzanti

Per ricaricare corpo e mente dopo lo sport, scegli il Bagnocrema Energizzante con Guaranà e Loto Marino. Poi prova la Crema Corpo Express Setificante, il booster idratante spray ad assorbimento immediato. Tutto **Biopoint**.



A fine ottobre cinque runner potranno volare per una settimana in Israele, dove per quattro giorni vivranno l'emozione di correre 80 km alla scoperta del **DESERTO DEL NEGEV**. Vuoi essere una di loro? Iscriviti fino al 2 settembre sul sito www.donnamoderna.com/negev-adventure-corri-con-noi. Raccontaci come è nata la tua passione per la corsa e come hai superato i tuoi limiti. Per permetterti di godere al massimo l'esperienza in Israele ti faremo alcune domande tecniche, tipo: «Quanti km corri ogni settimana?» e «Hai mai praticato trail running?». Entro settembre sceglieremo le nostre cinque desert runner. Buona fortuna!



SENSIL
IN ENERGY



LYCIA



#corriconnoi