

Abbronzatura perfetta? Tutto parte da qui!

NUOVA GUIDA
GRATUITA: *Prepara la
tua pelle al sole —
naturalmente!*

*L'estate è il momento perfetto per rallentare, prendersi cura di sé e
riconnettersi con il proprio corpo.*

*Ma troppo spesso dimentichiamo che anche la pelle ha bisogno di
un po' di tempo per adattarsi al sole.*

Guida naturale all'abbronzatura consapevole



L'abbronzatura inizia da dentro

Il gusto inconfondibile dell'estate inizia a farsi sentire: c'è chi ha già prenotato le vacanze, chi ha iniziato a muoversi di più o a cambiare qualche abitudine alimentare per sentirsi meglio con se stesso.

La mente comincia lentamente a sganciarsi dai ritmi invernali e ad assaporare l'idea di una pausa. Una pausa che serve. Una pausa che fa bene.

E se la mente si sta già preparando all'estate, è ora di cominciare a pensare anche alla pelle.

Perché preparare la pelle al sole?

L'estate significa maggiore esposizione al sole. Una pelle non preparata rischia:

- Scottature, eritemi, arrossamenti
- Macchie cutanee (iperpigmentazione)
- Invecchiamento precoce
- Abbronzatura disomogenea o a chiazze

Dopo mesi coperta da vestiti e poco esposta, la pelle ha bisogno di una fase di adattamento.

Esporla all'improvviso significa esporla a uno stress inutile.

Il sole può essere un alleato, ma solo se lo incontriamo con gradualità e rispetto.

L'abbronzatura si costruisce da dentro

La melanina — il pigmento che dà colore alla pelle — si attiva grazie alla luce, ma anche grazie a ciò che mangiamo e beviamo.

Sostenere la pelle "da dentro" significa:

- Proteggerla dallo stress ossidativo causato dai raggi UV
- Aumentare la produzione naturale di melanina
- Rendere l'abbronzatura più duratura e uniforme



Come iniziare?

✓ 1. Bevi antiossidanti ogni giorno

Le tisane e gli infusi giusti preparano la pelle e aiutano a depurare l'organismo.

💡 Consigliati da ZenStore:

- **Tè Verde Bio — potente antiossidante**
- **Rooibos Naturale — dolce, remineralizzante, privo di teina**

✓ 2. Introduci grassi buoni e vitamine

Una pelle sana ha bisogno di acidi grassi e di vitamina A (betacarotene), E e C.

Aggiungi alla tua alimentazione:

- Frutta e verdura arancione: carote, zucca, albicocche, melone, spinaci,
- Semi di chia, di lino , frutta secca, olio di oliva, omega 3, salmone, sgombro



Il potere della carota: betacarotene e oltre

La carota è una vera alleata per il sole. Ricca di betacarotene, sostiene la produzione naturale di melanina e protegge la pelle dallo stress ossidativo.

Su ZenStore puoi trovarla in forme diverse, da alternare o combinare:

- **Betacarotene (in olio)**

da aggiungere a oli corpo neutri (es. jojoba, mandorle): 1—2 gocce per ogni applicazione

- **Oleolito di carota:**

olio vegetale ottenuto dalla macerazione delle radici, ricco di vitamina A, da usare puro o in mix con altri oli

- **Burro di carota :**

più denso e nutriente, perfetto la sera, soprattutto su zone secche

Olio essenziale di carota

intenso, da usare solo diluito (1—2 gocce per 10 ml di olio base)

- **Idrolato di carota**

spray viso/corpo, ottimo al mattino per tonificare e rinfrescare



👉 Routine suggerita:

- Mattino: vaporizza idrolato di carota, poi applica una crema idratante leggera
- Sera: massaggia gambe, braccia e décolleté con oleolito di carota + 1 goccia di betacarotene o OE di carota (diluito)
- Una volta a settimana: usa il burro di carota come maschera intensiva

🌰 Un tocco in più: l'olio di mallo di noce

Se desideri uniformare il tono della pelle prima del sole e stimolare un'abbronzatura più dorata, puoi introdurre l'olio di mallo di noce, disponibile su ZenStore in due varianti:

- Scuro — dona un effetto ambrato visibile già dalle prime applicazioni
- Chiaro — più delicato, adatto a pelli chiare o molto sensibili

Si applica ogni sera, massaggiandolo bene su pelle asciutta o leggermente umida.

💡 Attenzione agli indumenti chiari: l'olio scuro può leggermente macchiare.



✓ Cosa fare da oggi

- ✓ Bevi ogni giorno 1—2 tisane antiossidanti
- ✓ Inizia una routine olio + massaggio ogni sera
- ✓ Aggiungi betacarotene o carota (in olio, burro o oleolito)
- ✓ Prepara la pelle in modo naturale, almeno 2 settimane prima



Esfoliare per rinnovare: la pelle nuova che abbronza meglio

Preparare la pelle al sole non significa solo proteggerla, ma stimolarla a rigenerarsi, rinnovare il suo strato superficiale, lasciare spazio alla luce.

Un'abbronzatura sana e duratura nasce su una pelle pulita, liscia e vitale.

E questo lo si ottiene solo con una parola magica (spesso sottovalutata): esfoliazione.

Perché esfoliare?

- Rimuove cellule morte e impurità
- Stimola il rinnovamento cellulare
- Migliora la penetrazione di oli e trattamenti
- Uniforma l'incarnato e previene le macchie
- Favorisce un'abbronzatura più omogenea e luminosa

Inoltre, una pelle esfoliata reagisce meglio al sole: il rischio di spellature e arrossamenti si riduce notevolmente.

Come esfoliare in modo naturale

Puoi esfoliare la pelle in due modi:

1. Meccanicamente

Attraverso scrub, spazzole, guanti o polveri vegetali

2. Con sostanze attive

Come enzimi della frutta, idrolati astringenti, o infusi esfolianti



Nota: se stai leggendo questo eBook a luglio o sei già in piena esposizione solare, evita scrub o spazzolatura nelle 48 ore prima o dopo l'esposizione diretta. Puoi comunque usare scrub delicati una volta a settimana (es. polvere di cocco o avena) solo la sera, evitando le zone già arrossate.

Spazzolatura a secco: la base

La spazzolatura a secco è un rituale semplice, economico ed efficace da introdurre ogni giorno, prima della doccia.

Benefici:

- Stimola la circolazione sanguigna e linfatica
- Rimuove cellule morte
- Riduce i peli incarniti
- Migliora il tono della pelle (e aiuta anche in caso di cellulite!)

 Consigliato da ZenStore:

- **Spazzola corpo in legno e setole naturali**
- **Oppure guanti esfolianti naturali (crine, luffa, sisal)**



 Come farla:

- Pelle asciutta, movimenti dal basso verso l'alto, sempre verso il cuore
- Durata: 3—5 minuti al giorno
- Subito dopo: doccia tiepida e applicazione di olio corpo

Scrub corpo naturali: i mix fai-da-te

Scrub esfolianti 1—2 volte a settimana aiutano la pelle a rinnovarsi in profondità.

Ricetta base 1 — Scrub corpo drenante

- 2 cucchiaini di sale rosa fine
- 1 cucchiaio di [olio di jojoba] o [oleolito di carota]
- 2 gocce di [olio essenziale di arancio dolce]

 Applicare sotto la doccia, massaggiando con movimenti circolari. Risciacquare solo con acqua.

Ricetta base 2 — Scrub nutriente pre-sole

- 1 cucchiaio di [polvere di cocco] o [farina di mandorle]
- 1 cucchiaio di [burro di carota] (ammorbidito a bagnomaria)
- 1 cucchiaino di [betacarotene in olio]

 Ottimo per preparare gambe e braccia all'abbronzatura: lascia la pelle morbida e leggermente dorata.



Consiglio bonus

Dopo lo scrub o la spazzolatura, l'idratazione è fondamentale: applica oli leggeri o mix già ricchi come:

- *Oleolito di carota + olio di mallo di noce chiaro*
- *Burro di karité + 1 goccia di olio essenziale di carota (solo la sera!)*

Idratare e nutrire: la chiave di una pelle pronta a brillare

Una pelle ben idratata è più elastica, più forte, più resistente ai danni del sole.

E soprattutto: si abbronzia meglio e più a lungo.

È questo il momento di costruire una routine quotidiana fatta di gesti semplici, ma mirati, capaci di nutrire in profondità senza appesantire.

Ogni pelle è diversa, così come le sue esigenze cambiano con le stagioni.

In estate, c'è chi ama il tocco nutriente di un olio dorato, chi preferisce la freschezza di una crema che “scompare” in pochi secondi, chi non sopporta nulla addosso e vuole solo leggerezza.

In questo capitolo ti aiuto a orientarti tra:

- Oli e oleoliti — per una pelle nutrita, morbida e luminosa
- Burri — più intensi, perfetti per zone secche o trattamenti serali
- Creme naturali — idratanti e leggere, ideali anche per pelli sensibili
- Texture “acqua” — spray, idrolati, gel: zero peso, massima freschezza
- Ogni pelle è diversa, così come le sue esigenze cambiano con le stagioni.
- In estate, c'è chi ama il tocco nutriente di un olio dorato, chi preferisce la freschezza di una crema che “scompare” in pochi secondi, chi non sopporta nulla addosso e vuole solo leggerezza.

In questo capitolo ti aiuto a orientarti tra:

- Oli e oleoliti — per una pelle nutrita, morbida e luminosa
- Burri — più intensi, perfetti per zone secche o trattamenti serali
- Creme naturali — idratanti e leggere, ideali anche per pelli sensibili
- Texture “acqua” — spray, idrolati, gel: zero peso, massima freschezza

1. Quando scegliere oli e oleoliti

✓ Ideali se:

- Hai la pelle secca o disidratata
- Vuoi stimolare la melanina naturalmente
- Ami i rituali serali di auto-massaggio

ZenStore consiglia:

- Oleolito di carota → stimola melanina, illumina
- Olio di mallo di noci (chiaro o scuro) → pre-abbronzante
- Olio di jojoba → setificante, adatto anche a pelli miste
- Olio di mandorle dolci → elasticizzante, ottimo base neutra

👉 Come usarli: sempre su pelle leggermente umida per assorbimento migliore, preferibilmente la sera



2. Quando scegliere burri

✓ Ideali se:

- Hai la pelle molto secca o stressata
- Vuoi un'idratazione intensa prima/dopo sole
- Ami i rituali serali rigeneranti

 **ZenStore consiglia:**

- Burro di carota → abbronzatura naturale + nutrimento
- Burro di mango → elasticizzante e profumato
- Burro di avocado → lenitivo, protettivo, anti screpolatura

👉 Come usarli: scaldare tra le mani prima dell'uso. Ottimi anche per trattamenti mirati (zone ruvide, décolleté, talloni)

3. Quando scegliere creme corpo naturali

✓ Ideali se:

- Non sopporti l'“effetto unto”
- Hai poco tempo e vuoi praticità
- Vuoi idratazione quotidiana e comfort immediato

 **ZenStore consiglia:**

- Latte Corpo Rigenerante Peptidi → elasticità, tonicità e luminosità
- Latte Doposole Cocco e Monoi → lenitiva, rigenerante e calmante
- Crema Corpo Defaticante con Bava di Lumaca, Vite Rossa e Ippocastano → effetto rinfrescante e lenitivo, nutriente e protettivo.

👉 Quando usarle: mattino o sera, subito dopo la doccia o un'esposizione al sole, perfette anche per la routine post-mare



4. Quando scegliere gel, spray e idrolati

✓ Ideali se:

- Hai la pelle molto reattiva o grassa
- Vuoi freschezza e idratazione “acquosa”
- Cerchi un prodotto da usare più volte al giorno

🛒 ZenStore consiglia:

- Gel d'aloe puro → lenitivo, idratante, post-sole
- Idrolato di carota → attivatore leggero e tonico
- Acqua di rose → rinfrescante e antiossidante
- Idrolato di Calendula → Lenitivo e rdecongestionante



👉 Routine suggerita:

Mattina: spray viso e corpo + crema leggera

Giornata: vaporizzare all'occorrenza

Sera: aloe + una goccia di olio o burro se serve nutrimento extra

Tipo prodotto	Quando usarlo	Per chi è ideale
Olio/oleolito	Sera / Pre-sole	Pelle normale/secca
Crema corpo	Mattino/sera	Pelle normale/sensibile
Idrolato / spray	Sempre	Pelle mista, grassa o reattiva
Gel (aloe)	Post-sole / Giorno	Tutti i tipi di pelle
Burro	Sera / Maschere	Pelle molto secca

Prima, durante e dopo il sole: i gesti giusti per un'abbronzatura sana e duratura

Hai preparato la pelle con pazienza e cura. Ora sei pronta a goderti il sole... ma è proprio in questa fase che si rischia di compromettere il risultato finale: scottature, pelle disidratata, macchie e desquamazione possono rovinare tutto in poche ore.

In questo capitolo trovi:

- Cosa fare il giorno prima dell'esposizione
- Come proteggere la pelle durante
- I gesti fondamentali dopo
- I prodotti ZenStore più adatti, con modalità d'uso

☀ Il giorno prima: prepara, non esfoliare

☞ Se sei già in estate, evita scrub e spazzolature prima del sole. La pelle potrebbe risultare troppo sensibile.

✅ Cosa fare invece:

- Una doccia tiepida con un detergente delicato
- Spruzza idrolato di carota o acqua di fiori d'arancio su viso e corpo
- Applica una crema leggera o un velo di oleolito di carota
- Se hai zone secche: burro di carota su talloni, gomiti, ginocchia

🧴 Durante l'esposizione: protezione e intelligenza

☞ L'abbronzatura naturale non esclude la protezione solare.

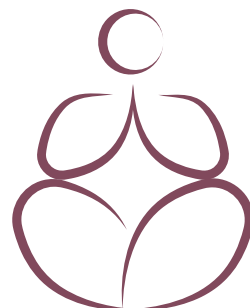
Serve solo evitare filtri chimici aggressivi e prediligere prodotti biologici e minerali.

🛒 Su ZenStore trovi:

- Crema solare Bio SPF 30 o 50
- Latte solare con ingredienti naturali
- Stick labbra e zone sensibili SPF

✅ Consigli d'uso:

- *Applica la protezione 15-20 minuti prima di esporsi*
- *Rinnova ogni 2 ore e dopo ogni bagno*
- *Evita le ore centrali (12:00—15:30), anche se “sei già abbronzata”*



Dopo il sole: calma, ripara e idrata

La sera è il momento chiave per mantenere l'abbronzatura luminosa e duratura.

Routine post-sole consigliata:



1. Doccia fresca, senza tensioattivi aggressivi
2. Vaporizza idrolato di carota, lavanda o fiori d'arancio
3. Applica gel d'aloe puro o l'oleolito di aloe vera
4. Se senti la pelle "tirare": massaggia burro di karité o burro di mango
5. Una volta a settimana: maschera corpo con burro di fieno greco + aloe + olio leggero

Piccoli gesti che fanno la differenza

- Bevi acqua o tisane drenanti durante e dopo l'esposizione
- Non applicare mai oli o essenze sulla pelle prima di esporsi, se non hanno SPF
- Non aspettare che la pelle "si secchi" per idratarla: la costanza è il segreto

Esporsi al sole può diventare un momento rigenerante se vissuto con consapevolezza. Con pochi prodotti naturali e le giuste abitudini, puoi ottenere una pelle dorata, luminosa, elastica — e soprattutto sana.

