

Cosmetica

Una beauty routine da campioni olimpici

di Monica Melotti

30 marzo 2021



Sono belli, sono giovani, hanno corpi ben plasmati dal duro allenamento, eppure anche loro, oltre a un regolare workout, seguono una beauty routine. Moda 24 ha intervistato questi campioni olimpici: la ginnasta Alexandra Agiurgiuculese, il lottatore Frank Chamizo, lo schermidore Luca Curatoli, la nuotatrice Margherita Panziera e la ciclista Letizia Paternoster, per conoscere la loro beauty routine in questo periodo di lockdown e sapere come si sono preparati alle Olimpiadi di Tokyo 2020 che si possono seguire sul canale IGTV di Pulsee, operatore di luce e gas, brand di Axpo Italia, con una serie di challenge casalinghe ispirate alle discipline olimpioniche, perfette in questo periodo di chiusura delle palestre. Le sfide continueranno per altre 4 puntate settimanali. Il conduttore delle challenge sarà Bobo Vieri, il bomber per eccellenza, che ci guiderà attraverso sfide divertenti, come: lanciare 100 calzini a canestro, montare a neve l'albume dell'uovo a mano e molto altro. L'8 aprile ci sarà l'ultima puntata, con le premiazioni finali.

Alexandra Agiurgiuculese e l'importanza del makeup in gara

Dalla Romania all'Italia, dove è diventata campionessa di ginnastica ritmica, Alexandra Agiurgiuculese nel suo Palmares ha diverse medaglie, tra cui una d'oro nel concorso generale ai Giochi del Mediterraneo. «Il mio allenamento - racconta l'alteta - consiste nel preparare al meglio i miei esercizi per le gare internazionali e nazionali. È fondamentale avere un'ottima preparazione fisica e scioltezza per riuscire a eseguire gli esercizi alla perfezione». Quanto alla sua beauty routine quotidiana Alexandra spiega che «mi piace prendermi cura del mio viso anche solo applicando una semplice crema idratante sia al mattino sia alla sera. È importante avere la pelle sempre ben idratata, dato che nel mio sport il trucco in gara aiuta molto nella teatralità dell'esercizio. Devo confessare che ho fatto anni di pratica per riuscire a esprimere il mio stile anche nel make up e sono contenta di esserci riuscita».

Gli allenamenti di Frank Chamizo Marquez

La lotta era scritta nel suo destino, hai cominciato a lottare con la vita quando eri bambino a Cuba. E ha vinto. Frank Chamizo Marquez ha rappresentato l'Italia nella lotta libera vincendo molte medaglie, due volte campione del mondo e tre volte campione europeo e nel 2020 medaglia d'oro agli Europei di Roma. «È vero sono un combattente anche nella vita e questo mi ha portato a raggiungere mete inimmaginabili. Per le Olimpiadi ho fatto tutti i giorni gli allenamenti, tanto lavoro fisico e sacrificio. Mi sento in forma, ho appena vinto l'oro nelle Ranking Series a Ostia e mi sto preparando per l'Europeo ad Aprile che è una gara molto importante». Parlare di beauty routine «mi fa sorridere, è molto semplice e veloce, lavo sempre i denti e la faccia. A parte gli scherzi, quando vedo la pelle particolarmente secca applico una crema idratante, ma fortunatamente non soffro di secchezza cutanea e non ho bisogno di usare tante creme».

Consigliati per te

[Accedi e personalizza la tua esperienza](#)

Letizia Paternoster mai senza protezione solare

Nonostante la sua giovane età, tra gare su strada e su pista, Letizia Paternoster ha già vinto come ciclista 15 titoli europei e 5 titoli mondiali, di cui una medaglia d'argento l'anno scorso nell'Omnium ai Campionati del mondo di Berlino. E per queste Olimpiadi si è allenata «molto intensamente. Sto finalmente riacquisendo una buona forma dopo un periodo molto duro che mi ha tenuto a lungo lontano dalla bicicletta: dapprima per un infortunio al ginocchio e poi a causa del Covid-19. Finalmente ho ripreso sia gli allenamenti in pista che quelli su strada. In questo periodo sono in Spagna e sto facendo una preparazione con la mia Squadra (Trek Segafredo), mirata a migliorare la mia condizione in vista dei primi impegni stagionali. In questa fase della preparazione gli allenamenti sono finalizzati ad aumentare “la forza” e si alternano sedute su strada, pista e palestra». E aggiunge: «Cerco di prendermi cura di me stessa quotidianamente. Per il corpo utilizzo una buona crema idratante, ma la mia beauty routine si concentra soprattutto sul viso. Ogni mattina utilizzo un detergente delicato, un siero detox e una crema idratante. Inoltre prima di ogni allenamento, poiché su strada il mio viso è esposto al sole e alle intemperie per molto tempo, utilizzo sempre una protezione solare con un indice più elevato per le labbra».

Luca Curatoli amante dei massaggi

Si definisce “fratello d'arte” perché la passione per la scherma era già scritta nel tuo DNA, “colpa” dei suoi fratelli. Luca Curatoli è uno schermidore e nel suo Palmares ci sono diverse medaglie: oro ai Mondiali di Mosca, molte medaglie d'argento di cui l'ultima, nel 2019, vinta agli Europei di Düsseldorf. «In previsione delle Olimpiadi gli allenamenti sono molto intensi, circa sei ore al giorno, si svolgono a Napoli e consistono in due sedute al giorno per 5 giorni a settimana in cui si alternano allenamenti schermistici e altri di preparazione atletica - racconta -. Inoltre, una volta al mese, mi sposto su Roma dove si tengono i ritiri con la Nazionale». La cura del proprio corpo è fondamentale per l'atleta, soprattutto in questo periodo in cui gli allenamenti sono molti e stancanti. «Personalmente - dice - sono un amante dei massaggi fisioterapici e rilassanti, mi tolgono tutta la tensione accumulata negli allenamenti e nelle gare. Ma tengo molto alla pelle del viso, che deve essere ben idrata e purificata, soprattutto dopo aver usato la maschera durante gli assalti».

Margherita Panziera e la cosmetica green

A 14 anni preferiva la pallavolo, ma in vasca eri una forza e i suoi genitori l'hanno incoraggiato a continuare, così ha deciso di fare del nuoto la sua vita. Margherita Panziera è campionessa europea nei 200 dorso in vasca lunga e in vasca corta e detiene i record italiani dei 100 e 200 nel dorso. «Il periodo pre-Olimpiadi è stato molto intenso per quanto riguarda gli allenamenti - spiega -. Siamo riusciti a recuperare gli allenamenti persi l'anno scorso con la quarantena di marzo e aprile e fortunatamente siamo stati in grado di

ritrovare i nostri ritmi. Per diversi mesi abbiamo lavorato davvero molto, concentrandoci più sulla quantità che sulla qualità. Sono felice di partecipare ai campionati italiani assoluti perché è da tempo che non gareggio ad alti livelli». Stare sempre in piscina per gli allenamenti non è un beneficio per la pelle: «Il cloro, ma soprattutto il freddo di questa stagione, danneggia molto la mia pelle e per questo utilizzo quotidianamente dei prodotti realizzati con ingredienti naturali - racconta l'atleta -. I cosmetici green sono la mia prima scelta quando si tratta di cura della pelle. I miei preferiti sono: un detergente senza risciacquo e una crema idratante del brand Vivocin.

Riproduzione riservata ©

Consigli24: idee per lo shopping

Scopri tutte le offerte →

Ogni volta che viene fatto un acquisto attraverso uno dei link, Il Sole 24 Ore riceve una commissione ma per l'utente non c'è alcuna variazione del prezzo finale e tutti i link all'acquisto sono accuratamente vagliati e rimandano a piattaforme sicure di acquisto online

P.I. 00777910159 | © Copyright Il Sole 24 Ore Tutti i diritti riservati

Il Sole **24 ORE**