

## Come mantenere l'abbronzatura dopo le vacanze, consigli utili

**Autore:** Alice Marchese

**Data:** 23 Agosto 2022



Sono gli ultimi giorni d'estate ed è l'estate che vorremmo non finisse mai. Così come l'abbronzatura vorremmo che non ci abbandonasse mai. Ma fortunatamente ci sono dei metodi per mantenerla che non richiedono l'ausilio di creme e particolari spese. Scopriamoli insieme!

### Come mantenere l'abbronzatura: acqua

Primo step: [idratazione](#). Bere tanta acqua, almeno due litri al giorno. Per quanto riguarda la doccia, niente detergenti aggressivi, e puntare su quelli a base di **betacarotene e carotenoidi**. In questo modo si eviterà che questa sia disomogenea. Anzi vi garantirà una pelle color bronzo fino

all'autunno. Bere molta acqua vi permetterà inoltre di evitare la comparsa delle antiestetiche macchie. Se preferite invece associare all'acqua anche una bevanda più gustosa, scegliete l'acqua di cocco, idratante e ricca di sali minerali.

## Frutta e verdura a volontà

Da prediligere nella propria dieta frutta e verdura. Queste diventano decisive per il mantenimento dell'abbronzatura come il melone e pesche, e anche lattuga, cicoria, spinaci, radicchio, pomodori e zucca. E tanto olio d'oliva e frutta secca, che contengono la preziosa vitamina E.

## Come idratare il proprio corpo?

Per quanto riguarda la pulizia del corpo, optate per la doccia e non per il bagno: passare troppo tempo in acqua accentua l'esfoliazione della pelle ed evitate l'utilizzo di detergenti aggressivi. Lo scrub aiuta a rinforzare l'abbronzatura contro ogni aspettativa, ma lasciamo che sia lui a fare questo e non i prodotti che utilizziamo per la doccia.

Per una corretta idratazione della pelle del corpo scegliete inoltre l'olio di carote e l'olio di avocado, due prodotti che potete trovare anche in erboristeria e non dimenticate di bere molto durante il corso della giornata in modo da assicurare all'organismo l'idratazione di cui ha bisogno.

## Come mantenere l'abbronzatura sul viso

Sia al mattino che alla sera, stendete sul viso una buona crema idratante: l'ideale consisterebbe nell'applicarla più volte durante il corso della giornata, in alternativa optate per l'acqua termale da vaporizzare sulla pelle del viso.

**Leggi anche:** ["Depilarsi senza perdere l'abbronzatura: trucchi e consigli"](#)

## Profumi e abbigliamento

Evitate i profumi non naturali, contengono quantità eccessive di alcol, nemico giurato dell'abbronzatura. Quanto all'abbigliamento, in questo periodo eliminate indumenti troppo stretti e puntate su tessuti leggeri, il più possibile, approfittando anche delle temperature ancora alte.

## Attenzione all'aria condizionata

Contro ogni aspettativa, anche l'aria condizionata gioca un ruolo determinante. Vi rinfresca dall'afa di città, ma fa seccare la pelle e scolorisce l'abbronzatura. Se volete prolungare l'abbronzatura in autunno meglio allora evitare gli ambienti condizionati, anche a costo di patire un po' di caldo.

## Alcune ricette per non perdere l'abbronzatura

Ci sono delle ricette perfette per mantenere la tintarella:

- La ricetta del centrifugato di carote
- Insalata di melone, la ricetta con il formaggio greco e il miele
- Insalata di anguria, la ricetta di un contorno fresco, sano e nutriente

**Leggi anche:** [“Abbronzatura e gravidanza, le regole da seguire per rilassarsi al sole/”](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/cura-della-pelle/abbronzatura/come-mantenere-labbronzatura/>

Generato il 14/04/2026