

CORRERE NEI PRATI, saltare, giocare a nascondino, arrampicarsi... Quante risate felici! I giochi all'aria aperta fanno bene all'umore, riducono ansie e stress e migliorano il benessere emotivo generale. Ma è soprattutto il contatto con la natura



### Coda arcobaleno

Kids, Sprunchie Slim Let's Chase Rainbow, il famoso elastico a spirale che non strappa i capelli, in versione estiva, rivestito con un'allegria stoffa multicolore. Invisibobble, 6 euro.

ad essere davvero importante per i piccoli: stimola creatività, la curiosità e coinvolge tutti i sensi. Per loro è un attimo inventare mondi fantastici, andare a caccia di tesori nascosti, trasformarsi in esploratori o entomologi.

Dal lato benessere, poi, non ci sono che benefici: l'esercizio fisico, favorito da spazi ampi, rende i piccoli più consapevoli del loro corpo, aiuta a migliorare la coordinazione e l'equilibrio, rende più forte la muscolatura e aiuta a mantenere il controllo del peso corporeo.

Le ore trascorse all'aperto permettono, inoltre, di fare scorta di vitamina D che necessita del sole per essere sintetizzata dal corpo. Si tratta di una vitamina fondamentale, un'alleata per l'efficienza del sistema immunitario e necessaria alla salute delle ossa. Lasciamo pure che i bimbi giochino spensierati ma non facciamoci prendere alla sprovvista dai piccoli inconvenienti: ecco una check-list di

quello che non può mancare nella borsa da preparare per le prime gite fuori porta e i giochi all'aria aperta: protezione solare (alta!), uno spray igienizzante per le mani perfetto anche in mancanza dell'acqua, un balsamo emolliente per le labbra e prodotti che si prendono cura di piccole escoriazioni, bruciate e punture d'insetti, capaci di lenire la pelle e dare sollievo al prurito, per riprendere a giocare "a tutta felicità".

## “La salvezza del mondo è nella natura selvaggia”

H. D. Thoreau

sonni tranquilli e sogni fantastici. \*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### Sfide sotto al sole

Sun Secure Stick Mineral Spf 50+, ideale per zone sensibili come nasugance, orecchie... con filtri al 100% minerali, resiste ad acqua, sudore e sfregamenti. SVR, 15,50 euro.

### Per il nuovo arrivato

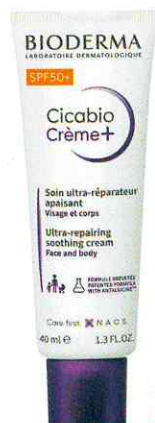
Trousse da viaggio con Bagno Delicato, Salviette e Pasta protettiva. Tutto il necessario per la cura dei più piccoli. Babygella, 21,90 euro.



## Cure speciali

### Per tutta la famiglia

Cicabio Crème+ SPF50+, crema viso e corpo, formulata per riparare la pelle in caso di tagli e ferite e per lenire il prurito. Bioderma, 14,50 euro.



### Alta protezione

Piccolsole, Crema Solare Bimbi Viso e Corpo 50+, durante l'applicazione crea uno strato visibile sulla pelle per non lasciare zone scoperte. Corposa e facile da stendere, senza bisogno di massaggiarla. L'Erbolario, 18,90 euro.



### Protegge e idrata

Hydro Care Paperino in edizione limitata Disney Mickey and Friends, con SPF 15, ripara le labbra secche e screpolate e resiste all'acqua. Da 3 anni. Labello, 3,49 euro.



### A fine giornata

Mini Bees, Gentle Kids Hair and Body Wash con miele di timo, fiori d'arancio e prebiotici, deterge pelle e capelli e non brucia gli occhi. Apivita, 18,90 euro.



### Sos da tasca

Cutalgan, Roll-on effetto fresco ultra-lenitivo per viso e corpo, adatto anche ai neonati, dona sollievo immediato a punture di zanzara, ortica, medusa... Non usare su pelle lesa. A-Derma, 10,90 euro.



### Mani sempre pulite

Mariolino, Spray Igienizzante Baby, soluzione idroalcolica con acqua distillata di hamamelis e glicerina vegetale senza risciacquo. Linea MammaBaby, 8 euro.



### Scudo anti zanzare

Latte Antipuntura Bambini, con attivi vegetali sgraditi agli insetti, pantenolo e camomilla che addolciscono la pelle. Orphea, 10,68 euro.

