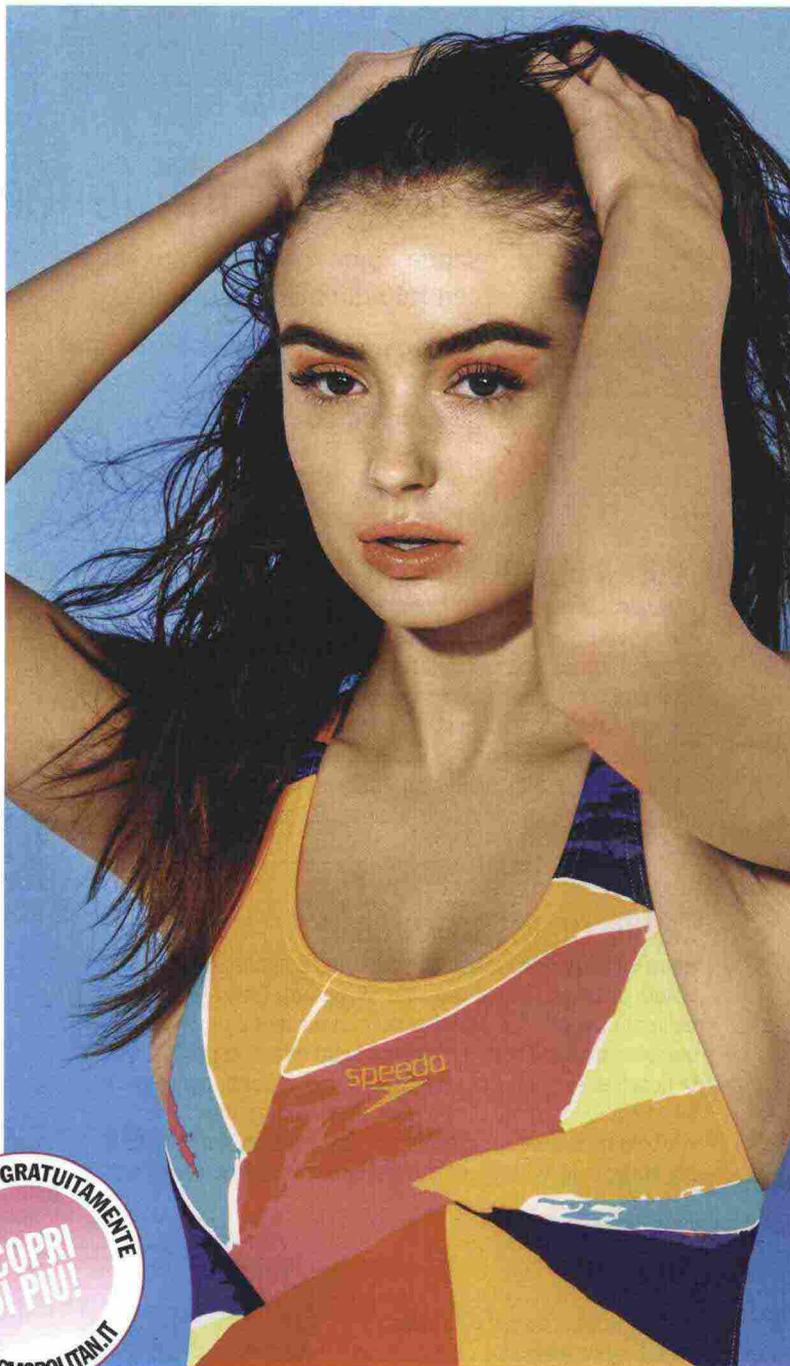


COSMOPOLITAN 2018 Beauty & Body RUN

SEGNATI IN AGENDA IL NOSTRO MAXI EVENTO! **IL 12 MAGGIO A MILANO** TI ASPETTA UN'INTERA GIORNATA DEDICATA ALLA TUA **BELLEZZA** E AL TUO **BENESSERE**. PRONTA?

3,2,1: il countdown della seconda Cosmopolitan Beauty & Body Run è iniziato. Sarà sabato 12 maggio a Milano, **dalle 9 alle 18,30**: una giornata dedicata a te, all'insegna della bellezza, del benessere, del fitness e del divertimento. L'appuntamento è all'Arena Civica: si inizia con la **Run**, 8 km di corsa non competitiva preceduta dal **Warm up** a cura di Virgin Active. Ad attenderti, una run pack con tante sorprese. Nel **Beauty Village** allestito nella Palazzina Appiani troverai gli spazi dedicati al make-up a cura dal coloratissimo brand Smashbox, quelli per la beauty routine dei capelli by Pantene, il corner dedicato alla detergenza del viso di Saugella e poi l'oroscopo per te e tanto altro. In calendario anche sessioni di "How to... quick make-up e nail art" nelle nuove auto Fiesta Active di casa Ford. Sempre qui potrai ascoltare i talk di numerosi super ospiti e naturalmente ci sarà la redazione di Cosmopolitan ad accoglierti. Scendendo le scale della Palazzina Appiani, all'**Arena Civica** ti aspetta anche il **Fitness Village**, dove provare gli allenamenti più trendy di Virgin Active. E per chiudere, un dj set con aperitivo insieme ad Aperol Spritz. Vai su cosmopolitan.it, scopri di più, iscriviti (è tutto gratuito) ed entra a far parte anche tu della Cosmo Crew.



IL BEAUTY VILLAGE

Sarà ospitato all'interno di una prestigiosa location, la Palazzina Appiani. Non tutti sanno che nasce nei primi anni del 1800 per volere di Napoleone, appena incoronato Re d'Italia. Innamorato della città lombarda, decise di far costruire

un nuovo centro della città: Foro Bonaparte, con l'Arena Civica e la Palazzina Appiani, tribuna d'onore per ospitare la famiglia di Napoleone durante le apparizioni pubbliche. Un luogo imperdibile, che oggi è affidato in concessione al FAI (Fondo Ambiente Italiano).

IL FITNESS VILLAGE

Da mattina a sera trovi qui, all'interno dell'Arena Civica, le attività di fitness più trendy messe a punto da Virgin Active. «Prima della run da 8 km del mattino, organizziamo un warm up funzionale pre corsa», spiega

Ilario Volpe, Head of Product Development - Innovation di Virgin Active. «Durante tutto il giorno poi, classi di Functional training, stretching e Balance work out per lavorare bene sul core, migliorare equilibrio, postura e appoggio del piede». Vieni ad allenarti con noi!

COSMOPOLITAN 2018 Beauty & Body *RUN*

Diventa fit influencer

- scopri come fare colpo sui social
- con foto di fitness & beauty
- gli hashtag da seguire
- gli account da non perdere

DUE FIT BLOGGER ITALIANE PER ISPIRARTI...

Melissa Zino, 112 mila follower. Di Novara. Ha un suo motto: "ABS are made in the kitchen", gli addominali si costruiscono in cucina. Infatti, agli allenamenti abbina sempre un'alimentazione sana. [@melissazino](#)

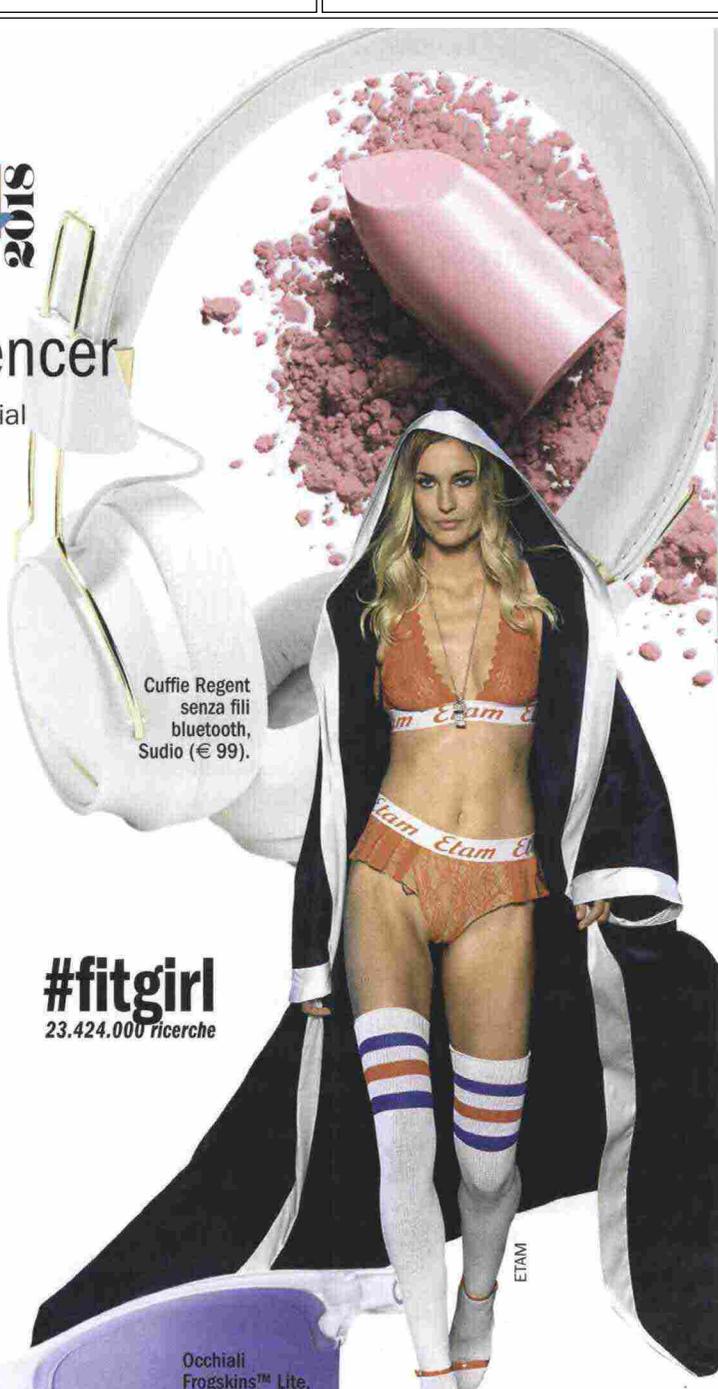
Silvia Fascians, 122 mila follower su Ig, ha conosciuto il buio dell'anoressia, ma poi ne è voluta uscire. Ha iniziato ad allenarsi e a mangiare correttamente, ispirata da altre influencer. Ha stravinto la sua battaglia. [@silvia.fascians](#)

...E UNA FITNESS STAR GLOBALE

Anna Victoria è biondissima, bellissima e simpaticissima, parola di chi l'ha intervistata via Skype (io). Oltre a essere una delle più quotate fitness influencer è una vera e propria personal trainer. Posta mini allenamenti e tanti consigli sul benessere: seguila! Cura molto non solo la parte dedicata all'esercizio fisico ma anche quella della nutrizione. «Dobbiamo essere soddisfatte del nostro corpo, soprattutto per come ci fa sentire», dice Anna Victoria. We love you!

LE 5 REGOLE D'ORO DI Anna Victoria PER FAR "ESPLODERE" INSTAGRAM

1. "Trova un'idea, falla tua, sii coerente e cerca di essere originale".
2. "Pubblica su Instagram costantemente, almeno due o tre foto al giorno".
3. "Meglio che le foto parlino e raccontino qualcosa di te: devono essere belle, credibili, non finte o troppo corrette con i filtri".
4. "Non serve utilizzare molti #, ne bastano due o tre coerenti con quello che pubblichi, troppi # creano solo spam e ti fanno percepire come un'insicura".
5. "Per aumentare il numero di follower, segui personaggi famosi attinenti ai tuoi interessi, e interagisci sui social con loro".



Cuffie Regent
senza fili
bluetooth,
Sudio (€ 99).

#fitgirl
23.424.000 ricerche



Occhiali
Frogskins™ Lite,
Oakley (€ 122).

#workoutmotivation
5.259.000 ricerche

#bodypositive
5.228.000 ricerche

#cosmorun2018

Questo è l'hashtag immancabile di maggio!

Borraccia
Clima
Bottle, 24
Bottles
(€ 34,90).



RICOSTRU



#fitness

256.327.000 ricerche

L'EMERGENTE CON UN'IDEA MERAVIGLIOSA

È Maria Luisa Valente, classe 92, giovane blogger pugliese-milanese, che per distinguersi tra le mille influencer ha avuto un'idea originale: organizza allenamenti collettivi a Milano, #allenaMi, per una buona causa: raccogliere fondi per i senza tetto. Il suo blog si chiama: AllYouCanfit e su Instagram conta 8 mila follower. Imperdibile!
[@allyoucanfit](#)

SPORTMAX



NAKASHIMA



#healthylifestyle

27.213.000 ricerche

SEGUI SU INSTAGRAM QUESTE BODY GURU

Segnati queste influencer globali: **Anna Victoria**, guru del fitness e personal trainer. Ha scritto *The Fit Body Guide* e dà mille consigli anche sul suo sito, [bodylove.com](#) [@annavictoria](#)
Jennifer Selter, 24 anni americana e very sexy. Tra le influencer del fitness è quella con più follower su Instagram: 11,8 milioni. [@jenselter](#)
Continua a essere seguitissima **Kayla Itsines**, australiana 26 anni, la primavera scorsa ha lanciato il programma BBG Bikini Body Guard per un fisico top in 3 mesi. [@kayla_itsines](#)

LE APP PER TE



Sworkit Personal Trainer Un vero e proprio coach virtuale. La app ti chiede peso, altezza e obiettivi tipo dimagrire o tonificare. Poi studia per te un programma di allenamento e ti insegna passo passo come eseguirlo.



7 minutes workout Poco ma intenso: l'allenamento per le più pigre, solo 7 minuti di esercizi fisici, ma da fare tutti i giorni. Perfetti al mattino per svegliarti bene o alla sera per scaricare la tensione.



Virtuagym Una vera palestra virtuale, per allenarti e fare anche nuove amicizie. L'app fornisce programmi di allenamento e video dimostrativi in 3D. Cliccando su "gruppi" puoi linkarti con altri utenti iscritti.



FIT Radio Workout Music Sport e musica e vai alla grande. Questa app raccoglie tantissimi mix musicali divisi per tipo di allenamento, ad esempio, Zumba, Crossfit e Spin. Così la gym session è più divertente e passa in un attimo!