

NEL PIATTO E...

Dieta degli addominali

Come trasformare il grasso in muscoli, che sono poi il motore brucia-grassi per eccellenza. Lo spiega David Zinczenko, direttore di *Men's Health Usa*; nel libro *Pancia Sexy* (Sperling & Kupfer, € 18 euro): un vero e proprio programma che promette "di far perdere fino a nove chili di grasso in sei settimane". Come? Combinando regime alimentare ed esercizi specifici, anche di yoga e Pilates. Non mancano le ricette (incluse quelle per chi va di fretta), foto e schede allenamento.

Icoone Vi ricordate Endermologie, uno dei trattamenti d'elezione per cellulite e ristagno di liquidi? L'ultima novità è che ora utilizza uno speciale manipolo con rulli dotati di 132 micro alveoli aspiranti. Le zone trattate ricevono per circa mezz'ora un massaggio di precisione, con quasi 1.200 stimolazioni per decimetro quadrato. In alcuni casi è possibile trattare più aree contemporaneamente, usando due testine con manualità simmetriche. Efficace in caso di buccia d'arancia, cuscinetti e tessuti rilassati: migliora il microcircolo, drena e stimola i fibroblasti. Ciclo consigliato: da dieci a quindici sedute, due alla settimana (€ 70 circa l'una).

Num. Verde 800 661 872 L.B.

Corpo allo scoperto. Per sfruttare al massimo i primi raggi solari, una crema che intensifica l'abbronzatura in sicurezza: EuPhidra Kaleido RapidA-Bronz 20 Zeta Farmaceutici (€ 14,80, in farmacia).