

## VITA DA VESPA

No ad alimenti  
che fermentano.  
Sì a frutta  
e verdure  
fresche. La dieta  
però deve essere  
costante.

«Una routine di lavoro sugli addominali per rinforzarli al meglio è importante. Però non fa dimagrire: migliora il tono muscolare ma non elimina l'adipe»

### **Novità dal body shaping**

Nuova è anche Icoone, che usa un manipolo con due rulli capaci di impartire alla pelle ben 1180 micro stimolazioni per decimetro quadrato. I risultati? Favorisce la microcircolazione e la circolazione linfatica, stimola i fibroblasti. Così si riduce la ritenzione idrica, migliora l'elasticità e il tono della pelle.