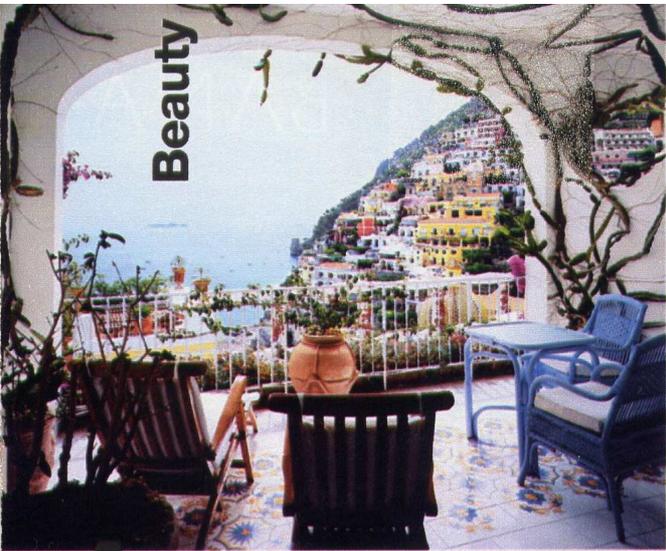


Beauty



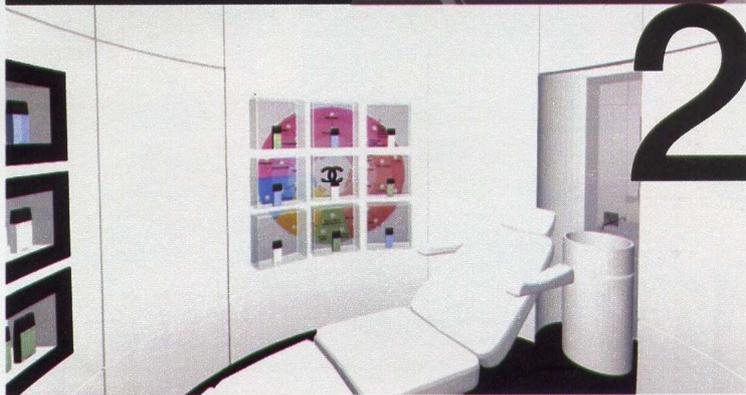
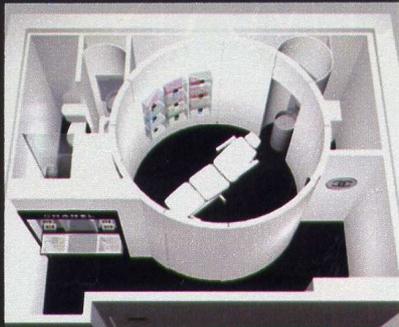
1

IODIO E STEP

Salire e scendere le scale tonifica gambe, glutei e rinforza il sistema cardiovascolare. Al centro Benessere Le Sirenuse di Positano - spa del marchio Aveda - lo step si fa all'aria aperta con il "percorso dei millesettecento gradini". Si raggiunge una vetta con vista sul golfo di Napoli. Al ritorno, il top dei trattamenti è il massaggio rivitalizzante al rosmarino e menta. www.sirenuse.it

UNA CABINA EXTRA

«Una donna ha l'età che si merita», diceva l'intransigente Coco Chanel. Per rassodare il corpo la casa francese ha messo a punto un trattamento di 90 minuti, con gommage e frizioni. Da maggio nel primo Espace Beauté italiano a doppia "C", presso la profumeria Raggi di Bologna. Info: 840-000-210



2

N.B. Slim

La teoria alimentare di un neurobiologo francese, massaggi pneumatici, corsi in palestra e idee per l'esercizio open air di Paola Gervasio



3

ORDINE FUNZIONALE

Secondo Jean-Claude Guimberteau, specialista in chirurgia ricostruttiva, la struttura del tessuto connettivo non è a strati ma "caotica" e per assottigliarla servono micromassaggi multipli. A lavorare in questa maniera è Icoone, il nuovo macchinario di Fasel che in quindici sedute da trenta minuti aiuta a raggiungere gli obiettivi voluti. In Italia nei centri estetici specializzati.

Info tel: 800 661 872



4

NIENTE CONTI, PER FAVORE

Un alimento non fa ingrassare solo per le sue calorie, ma anche in base alla capacità di essere assimilato. Da questa teoria il neurobiologo francese Yann Rougier ha diviso i cibi in quattro categorie che associate tra loro fanno perdere peso. Ne parla nel libro *Il metodo SLIM-Data* (Rizzoli).

Yann Rougier

Il metodo SLIM-Data

Dimagrire naturalmente dimenticandosi dosi e calorie



DOPPIO GIOCHISMO

Tre capsule al giorno aiutano a bruciare gli accumuli di grasso. Sono gli integratori Omega 3 appena introdotti in Italia da Nicholas Perricone, guru americano della bellezza che nel suo libro *La dieta Perricone* (Sperling & Kupfer) suggerisce ricette dolci e salate per perdere peso, rughe e anni.

FITNESS LIST

- Arriva dall'esclusivo club Chelsea Pier di New York il nuovo allenamento *Sit and Fit*. Si fa a casa, in auto e in ufficio. Sarà presentato al Festival del Fitness, dal 14 al 18 maggio a Firenze. www.fitfestival.com
- Può una palla in ghisa con maniglia far perdere l'1% di grasso corporeo a settimana? Si secondo la palestra Virgin che, per il nuovo strumento, il Kettlebell, ha creato vere lezioni. Info: 800-9145-55
- Dall'hata yoga alle danze orientali. I centri Get Fit a Milano promuovono i corsi aerobici trimestrali. Per soci e non, 150 euro. www.getfit.it