

10,70 euro).

Primavera, il viso si colora di blu e di ocra

Elizabeth Arden per la primavera 2009 presenta una ragazza radiosa, dalla spiccata personalità. Disinvoltata e sicura di sé, sceglie il blu cristallino, arricchendo le trasparenze cipriate con toni aranciati e con la naturalezza dei colori terra e sabbia. Un make-up naturale ed elegante dove gli occhi esprimono le profondità marine, il viso è chiaro, sagomato dal fard color sole, labbra eleganti e cristalline. I prodotti: Color Intrigue Eyeshadow Duos, Blue Smoke (26 euro); Smoky Eyes Powder Pencil, Gunmetal 02 (20 euro); Ceramide Lash Extending Treatment Mascara, Midnight (28 euro); Advanced Eye-Fix Primer (27 euro); Color Intrigue Cheekcolor, SunBlush 06 (33 euro); Color Intrigue Effects Lipsick, Rosy Cherry Pearl 17 (24 euro); Smooth Line Pencil with Brush, Taupe 03 (16 euro); Crystal Clear Lip Gloss 22 euro).



ANCHE
Gambe piegate,
rotto alternato
a destra
e sinistra



ANCHE I
Le oscillazioni
laterali
sono più facili
in coppia

Un apparecchio per combattere la cellulite



'Icoone' (nella foto) è l'innovativa tecnologia per combattere gli inestetismi della cellulite e il rilassamento cutaneo basata sull'esclusiva tecnica Roboderm che, grazie ad un manipolo con due rulli dotati ognuno di 132 micro alveoli, crea la cosiddetta Multi Micro Stimolazione Alveolare. 'Icoone' inoltre favorisce la circolazione sanguigna, combatte la ritenzione idrica, contrasta il rilassamento cutaneo e migliora l'elasticità della pelle. Si trova nei migliori Centri di Medicina Estetica, Centri Benessere e di Dimagrimento, SPA. La durata media di una seduta è di circa 20 minuti con un costo a partire da 35 euro. Info N. Verde: 800 661 872; www.icoone.com.

BRACCIA
Alzate laterali in coppia
per rafforzare i muscoli



BRACCIA I
Curl con l'aiuto del proprio compagno
per tonificare avambracci e bicipiti



che non servono ad aumentare la muscolatura. Ma qual è il periodo migliore in cui poter lavorare sulla tonificazione?

UN'OASI DI RELAX

IL PERIODO della gravidanza è molto stressante. Gli ormoni che fanno da padroni sull'umore, le preoccupazioni e i preparativi, certo non aiutano. Per ritrovare un po' di relax, sia durante l'attesa che dopo il parto, a Borgo Casale di Albareto (Pr) il benessere diventa a misura di mamma con un programma studiato per chi è in attesa e per chi ha già tra le braccia il suo piccolo. L'antico relais che si trova nei pressi dell'Appennino parmense, ospita un'oasi dove viziarsi con degli insoliti trattamenti dedicati alle mamme in attesa e in allattamento. Questi trattamenti, che regalano momenti di benessere per alleviare la stanchezza derivata dalla gravidanza, tengono in considerazione la necessità che i prodotti siano non solo analergici, ma anche che non interferiscano con l'allattamento e il rapporto mamma-neonato. I pacchetti costano da 250 a 270 euro a persona, con una notte in mezza pensione, e includono i trattamenti viso e corpo. Info: Borgo Casale, Albareto (Pr), tel. 0525.929033, www.borgocasale.com d. f.

Le foto sono state realizzate
nella palestra '20hours'
di via Bodio, Milano



IL BENESSERE COMINCIA CON UN CLICK

www.dietaclub.it

LA LEZIONE DELLA SETTIMANA

'Rda', una sigla con tante informazioni preziose

RDA è l'abbreviazione del termine *Recommended daily allowance*, vale a dire la raccomandazione giornaliera d'energia e nutrienti (vitamine e minerali) che un adulto, in buono

stato di salute, dovrebbe assumere quotidianamente. E' espressa in percentuale, si trova spesso sulle etichette nutrizionali di vari prodotti alimentari ed è molto utile ed interessante

consultarla perché fornisce un'idea approssimativa di quanto quella determinata porzione si avvicina alla percentuale desiderabile. Ad esempio, in questa stagione in cui è ancora facile ammalarsi, sarà opportuno valutare l'assunzione di vitamine e minerali, oppure mentre si segue una dieta ipocalorica, è

fondamentale essere certi di apportare all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita per un ottimale funzionamento. Attenzione però a leggere bene le etichette e dunque a non confondere la percentuale apportata da 100 grammi di alimento, con i valori apportati dalla porzione consumata. Per

saperne di più su questo argomento e avere la risposta ai vostri quesiti (ad esempio: 'Dieta o coscienza alimentare, qual è la soluzione per cambiare lo stile alimentare?') potete visitare il sito: www.dietaclub.it.

Dottorssa Lisa Ingresso

Inviare i vostri quesiti a
info@dietaclub.it

Un apparecchio per combattere la cellulite



'Icoone' (nella foto) è l'innovativa tecnologia per combattere gli inestetismi della cellulite e il rilassamento cutaneo basata sull'esclusiva tecnica Roboderm che, grazie ad un manipolo con due rulli dotati ognuno di 132 micro alveoli, crea la cosiddetta Multi Micro Stimolazione Alveolare. 'Icoone' inoltre favorisce la circolazione sanguigna, combatte la ritenzione idrica, contrasta il rilassamento cutaneo e migliora l'elasticità della pelle. Si trova nei migliori Centri di Medicina Estetica, Centri Benessere e di Dimagrimento, SPA; la durata media di una seduta è di circa 20 minuti con un costo a partire da 35 euro. Info N. Verde: 800 661 872; www.icoone.com.