

LIFESTYLE  
TANTA  
VOGLIA  
DI  
CAMPAGNA

ELLE

ELLE

ITAL

AGGIO 2009  
3,00



GLIOR  
ENSILE  
MINILE  
ANNO

**EMOZIO**  
PERCHÈ IL PA  
È SEMPR  
PRIMO AMC

**COSTUMI**  
TUTTI PA.  
PER L'OR

**CINEMA**  
ARRIVAN  
I NUO  
HUGH GRA

CAMILLA BELLE

**SORPRESA!**  
*l'arte è femmina*

# VIAGGIARE CON CHARME

FITNESS

**SIT AND FIT**

Ci si può allenare anche quando si lavora al computer, si è seduti alla scrivania o davanti alla tv. Il trucco è utilizzare un "cuscino palla", combinazione tra cuscino ad aria e cuneo che, messo sulla sedia o sulla poltrona prima di sedersi, obbliga a mantenere la schiena dritta. Con questo semplice strumento si corregge la postura mentre si rilassa il tronco e si allenano in modo continuativo i muscoli dorsali, tonificando l'addome e rinvigorendo le fasce lombari, il bacino e il pavimento pelvico. Dotato di una pompa per regolare la pressione a seconda delle esigenze individuali, il cuscino *Sit-Fit* ha anche una guida con esercizi facili da eseguire. Costo: 50 euro, info: [www.sissel.it](http://www.sissel.it).

FITNESS:

**MODULAZIONI DI FREQUENZA**

Si chiama "banana roll" e lo osservo, stilizzato, sul video dell'apparecchiatura. Sembra un involtino ricurvo, in realtà sono i cuscinetti sotto i glutei che ne determinano la dimensione tendente, diciamo, all'over. «Per ridurre la lassità cutanea, rassodando e stimolando la produzione di fibroblasti e quindi di collagene, è ideale l'ultima generazione di radiofrequenza, la tripolare», mi spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente Isplad. Già con quattro sedute di questa tecnologia israeliana, a distanza di una settimana l'una

dall'altra, si iniziano a vedere buoni risultati. Distacco lo sguardo dal "banana roll" sul display mentre il mio viene cosparso con un gel veicolante e il medico procede con il manipolo della radiofrequenza: il passaggio di corrente che avviene tra i tre elettrodi e il calore emesso, intorno ai 40 gradi, agisce in profondità stimolando le cellule e ricompattando il tessuto. Non solo contro "banana roll" e tessuti adiposi vari, pare sia efficace anche nel processo di metabolismo dei grassi, con un'azione drenante. Costo: 300-400 euro a seduta. Info: [www.isplad.org](http://www.isplad.org) M. R.



- 1. **DARSI UN TONO**  
Rassoda e ricompatta la cute con una formula ricca di coenzima Q10 Plus e sostanze idratanti: Latte Idratante Rassodante Q10 Plus di **Nivea** (6,49 euro).
- 2. **RIVOLUZIONARIA**  
Stimola le cellule adipose a produrre tonicità, con un effetto silhouette: Dior Svelte Reversal Concentré Minceur di **Dior** (57,42 euro).
- 3. **ANTIETÀ**  
Specifico per contrastare i piccoli cedimenti di collo, braccia e décolleté e gli inestetismi dovuti ai cambiamenti ormonali: Age Saver Siero Corpo Punti Critici di **Deborah Bioetyc** (12 euro).

- 4. **NUTRIENTE**  
Leviga e ridà vitalità alla cute con un mix di zucchero di canna, burri e oli vegetali: I Coloniali Esfoliante Corpo Rigenerante di **Atkinsons** (23 euro).
- 5. **DOPPIA AZIONE**  
Una crema vellutata che contrasta il rilassamento di interno braccia e cosce, con un'azione lifting: Body Actif Modelage di **Lierac** (40 euro, in farmacia).
- 6. **VITA DA VESPA**  
Fermenti lattici ed estratti vegetali aiutano l'organismo a smaltire i liquidi in eccesso e a ridurre la circonferenza dell'addome: Girovita Integratore Alimentare di **Collistar** (18,50 euro, 15 bustine).