

# GIOIA

1€

N. 07 5 [Italia € 4,80]

## Gratis e dintorni

VACANZE scambio casa  
 SALDI da non lasciarsi scappare  
 SESSO quando non costa niente  
 VOLONTARIATO per regalare il proprio tempo

**Lifestyle**  
 Curiosare negli armadi altrui

MODA

# Pink story



**SENO ALTO** Funicella e canoa sono gli attrezzi più adatti per tonificare i pettorali e i bicipiti in poco tempo. Cinque minuti al giorno di saltelli semplici, alternati, avanti o indietro con la corda, sono sufficienti per potenziare la muscolatura del busto e delle gambe. Pagaiare oltre a potenziare i pettorali, il trapezio e il gran dorsale, allena anche tricipiti, bicipiti e deltoide. Chi non ha molto tempo può vogare sul rowing, attrezzo che simula il canottaggio e che potenzia anche i muscoli di gambe, glutei e addominali.

## STILE J. LO.

Gli sport più efficaci per risollevare i glutei sono le attività in acqua, la corsa, il ciclismo e la camminata a passo sostenuto. Da oggi fino al giorno della partenza, camminate almeno 30 minuti tutti i giorni. Il ritmo della falcata è giusto se riuscite a parlare mentre camminate. Dopo la prima settimana, per aumentare il dispendio energetico e rendere l'attività più intensa, usate i pesi per le caviglie. Alla terza settimana, salite o scendete quattro piani o cento gradini, sempre con i pesi alle caviglie. Altro sistema: pedalate per mezz'ora tutti i giorni.

## VIA LA PANCIA

Gli esercizi addominali rinforzano e tonificano la muscolatura, ma non eliminano l'adipe. «A questo scopo è più efficace un'attività di tipo aerobico, che fa bruciare i grassi e tonifica il corpo», consiglia Elena Buscone, responsabile dei corsi DownTown Palestre di Milano. «Sono perfette corsa, spinning, nuoto e tutti gli sport di resistenza, 2/3 volte la settimana per almeno 40 minuti».

Allo sport si può associare un nuovo trattamento di dermatologia plastica. «Si chiama Leci Lisi e consiste in infiltrazioni con aghi molto lunghi e sottili, a ventaglio, che trasportano nel tessuto adiposo un mix di fosfolipidi», spiega Antonino di Pietro, dermatologo a Milano. «Il liquido assorbito dai tessuti stimola la lipolisi e facilita lo smaltimento dei trigli-

ceridi, riducendo l'adiposità. Per potenziare l'azione, nei giorni successivi alla cura è consigliabile fare movimento (camminate, bici, corsa) e seguire una dieta ipocalorica». Buoni risultati si ottengono con 4-5 sedute, una ogni 15 giorni; ognuna dura 15 minuti e costa da 100-150 euro.

Info: Down Town palestre, Milano, tel. 02/76318242.

## GAMBE LEGGERE

«Un'alimentazione troppo ricca di grassi, zuccheri e sale e lo scarso esercizio fisico favoriscono i disturbi cardiocircolatori, provocando gonfiore alle gambe», spiega Paolo Magrassi, direttore sanitario delle Terme della Regina Isabella, a Ischia. Ma anche stare seduti alla scrivania o rimanere in piedi per molte ore può rallentare la circolazione sanguigna. Per mante-

nere efficiente l'apparato circolatorio, un ottimo rimedio è l'idropercorso vascolare. «Si tratta di una passeggiata in piscine con acqua termale ad alta concentrazione di cloro, sodio, solfato, calcio, magnesio con due temperature diverse (38 e 18 gradi C), alternate alla camminata sui sassi», spiega il dottor Magrassi. «L'azione biologica delle acque riattiva la circolazione venosa e linfatica, mentre i sassi stimolano il ritorno del sangue verso l'alto. Il linfodrenaggio manuale completa il trattamento».

Si consigliano 12 sedute due volte l'anno. Info: L'Albergo e Le Terme della Regina Isabella, Ischia, tel. 081/994322

## FITNESS ANTICEDIMENTO

Contro i cedimenti muscolari di gambe e glutei il rimedio è la ginnastica in acqua: hydrospinning, ovvero pedalare a tempo di musi-

ca in piscina; aquagag per scolpire gambe, addominali e glutei a suon di musica; aquastep, cioè salire e scendere dal gradino dello step nell'acqua.

Se invece siete pigre, fate tutti i giorni docce fredde sulle gambe, due piani di scale a piedi, una passeggiata di mezz'ora a passo sostenuto e poi mattino e sera un massaggio, partendo dalla pianta del piede fino alla coscia, con una crema defatigante a base di mentolo, canfora, arnica, mirtillo, acqua termale.



CONTRASTO

## SI' ALL'ESERCIZIO AEROBICO COME LO STEP PER BRUCIARE GRASSI E TONIFICARE

segue >