

sorrisi e canzoni

TV

Il mensile per la famiglia in forma

Salute

BELLEZZA

Solo per i tuoi occhi

- ➔ I colori moda 2004
- ➔ Le lezioni di make-up
- ➔ Disegnare le sopracciglia

ALIMENTAZIONE

Speciale ADDITIVI

La verità su coloranti, conservanti & Co.

BENESSERE

Ansia ko

Previenila, combattila, fanne un'arma vincente

SALUTE

STOP ALLE ALLERGIE

Le ultime novità nella lotta ai pollini

Cambia dieta,
è **PRIMAVERA!**

IN PIÙ
lo sport, le tisane
e i trattamenti per
tornare in forma

4 PROPOSTE PER TUTTA LA FAMIGLIA: TONIFICANTE PER LUI, SNELLENTI PER LEI, SUPERENERGETICA PER I BIMBI, ULTRALIGHT PER I NONNI

CURA DI SÉ

Durata e frequenza delle sedute **cambiano in base al tu**

La bellezza **in un pacchetto**

L'8 marzo è alle porte, fatti un regalo: un mix di **trattamenti pensati solo per te e per i tuoi piccoli difetti**

servizio di Stefania Lupi (con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano)

Conoscete un'occasione migliore della festa della donna per coccolarsi? E allora, perché non regalarvi un pacchetto di cure estetiche da istituto? **I centri benessere lo chiamano «remise en forme» ed è concepito come una vera «strategia globale».** Deve infatti prevedere trattamenti personalizzati per viso e corpo, studiati dopo un check-up durante il quale un medico e un'estetista stabiliscono ciò di cui avete davvero bisogno per recuperare la forma in vista della bella stagione.

→ **DA SAPERE** In base al problema, per raggiungere risultati visibili servono in media 1-2 sedute ogni 10 giorni, per un periodo di uno o due mesi. Ogni seduta dura al massimo un paio d'ore, secondo il tipo di trattamento. E i prezzi? Trattandosi di **pacchetti personalizzati (che comprendono sempre una dieta)**, il costo viene stabilito in base al numero e alla frequenza dei trattamenti necessari.

Per snellire e tonificare

Tutti i sistemi per **eliminare gli accumuli**

L'obiettivo è dire addio ai chili in più, mantenendo la tonicità e l'armonia della figura. Ecco due alternative suddivise per fasce di prezzo.

→ FINO A 500 EURO

- **Linfodrenaggio** È un massaggio manuale (lo fa l'estetista) o meccanico (con una speciale apparecchiatura). Agisce sui canali linfatici, stimolandone l'attività, combatte i ristagni di liquidi, la cellulite, riduce gli accumuli di grasso e riattiva la microcircolazione periferica.
- **Massaggi** Vi proporranno sia quelli manuali (snellenti e tonificanti), sia l'idromassaggio.
- **Bagno turco e sauna** Purificano la pelle eliminando tossine e scorie.

- **Fanghi** Snellenti e riducenti, combattono i grassi e la cellulite.
- **Ionoforesi** Un particolare apparecchio a corrente continua riesce a trasportare nei tessuti ioni attivi, che combattono gli accumuli adiposi e stimolano l'eliminazione delle tossine.

→ OLTRE I 500 EURO

- Più ricco del pacchetto precedente, rispetto al quale si aggiungono:
- **Percorso flebologico** Si stimola la circolazione nelle gambe, con lunghe camminate in vasche piene ora di acqua fredda ora di acqua calda.
- **Ginnastica passiva** Grazie a speciali attrezzature riesce a snellire e tonificare.
- **Tisane** Per sgonfiare e depurare.

Per combattere

La regola d'oro è **mar**

Ci sono pacchetti di «remise en forme» che, mentre aiutano la pelle a ritrovare un aspetto levigato e splendente, coccolano il corpo agendo anche sulla mente, favorendo la distensione e il recupero dell'equilibrio psico-fisico.

→ FINO A 500 EURO

- **Peeling completo** Un trattamento esfoliante per il viso e per il corpo. Elimina le cellule morte, rinnovando la pelle, purificandola e ammorbidendola.
- **Sauna e bagno turco**
- **Massaggi** Un ciclo di massaggi personalizzati per sciogliere le contrazioni muscolari provocate da stress e tensioni.