

TopSalute

SPECIALE

*** Sos cellulite**
4 strategie effetto urto

*** Dieta sprint**
Perdi 3 kg e cancelli le rughe

*** Fisico tonico**
Gambe snelle, glutei sodi
in 1 mese

IN FORMA
PER
L'ESTATE

esplosivo!
**LA GUIDA
AL SESSO NEI
LUOGHI PUBBLICI**

Malattie psicosomatiche
Il check up per riconoscerle al volo

DENTI SUPER SPLENDENTI
I nuovissimi kit sbiancanti
provati per voi

DOSSIER



Alle terme per farti bella

In quale spa andare, cosa provare e quanto spendere

• ERBE • AROMI • OMEOPATIA
DIGERIRE BENE
CON LE NOSTRE RICETTE NATURALI

CONCORSO

**VINCI LA TUA
ABBONZATURA
PERFETTA**
CON I SOLARI ANTIAGE

Spedisci in a.p. - 70% - Filiale di Milano



ALBERTO PERUZZO EDITORE

IL FITNESS PASSIVO

L'elettrostimolazione è un valido aiuto per migliorare la circolazione, tonificare i muscoli e bruciare le riserve adipose senza traumi. E oggi è possibile praticarla anche a casa propria, grazie agli apparecchi di ultima generazione. Tra i più nuovi c'è Compex fitness, un elettrostimolatore con più programmi con diverse azioni, studiati per modellare ogni parte della silhouette: si passa dal rassodamento (particolarmente indicato per cellulite e sovrappeso), al body building (per chi vuole aumentare la massa muscolare), al relax, (perfetto dopo sforzi intensi), ai programmi specifici per la microcircolazione.



Compex Fitness Tens è in vendita nei negozi e nelle catene sportive al costo di 399 euro. Per informazioni: telefono 0323/511911.



Se utilizzato da personale qualificato, il rullo dell'endermologie smaltisce la cellulite e rassoda i tessuti.

... La vostra cellulite è molle e ostinata

Valgono le strategie dei programmi precedenti. Ma alle tecniche di base è meglio abbinare trattamenti urto. Ecco le tecniche più efficaci della medicina estetica.

Il vostro identikit

Avete più di 40 anni, non avete curato per tempo la vostra cellulite edematosa e con il passare del tempo i noduli di grasso si sono ispessiti e induriti, mentre la pelle si è rilassata e appare fredda e fiaccida. Cosa fare? Valgono le strategie dei programmi precedenti, ma intensificate. Si ai massaggi delicati, usate una specialità anticellulite da abbinare a formule intensive in siero o fiale. Praticate molta attività fisica e curate la vostra alimentazione. A queste regole di base, dovete però associare trattamenti medico-estetici con azione intensiva. Ecco tre tecniche di sicura efficacia.

Tre tecniche d'urto

● **LPG.** Immaginate un massaggio eseguito a quattro mani che con movimenti di aspirazione e compressione, solleva i tessuti e li «stira», agendo sullo strato connettivo più profondo. È questa l'azione di Cellu 6, il nuovo apparecchio dell'azienda fran-

cese LPG Systems, presentato agli ultimi congressi di medicina estetica e utilizzato nei migliori istituti. Questa metodica dolce ed efficace, chiamata endermologie, favorisce la circolazione, ossigena i tessuti e stimola le fibre di elastina. Con un doppio risultato: aiuta a smaltire la cellulite e rassoda la pelle. Si consiglia un ciclo di sedute di dieci sedute settimanali di 20/30 minuti (a partire da 50 euro a seduta) da ripetere nel corso dell'anno. Per informazioni: tel. 848854040.

● **Idroelektroforesi.** È una tecnica medica che non prevede né bisturi né aghi, ma solo l'azione di onde elettriche, emesse da uno speciale apparecchio chiamato idroforo, che permettono di far penetrare i principi attivi drenanti e liporiducanti nei tessuti fino a profondità mai raggiunte prima, senza ledere la cute o interferire con la circolazione. In pratica, le sostanze, di origine naturale, con azione drenante e lipolitica penetrano negli adipociti sciogliendo il grasso e riducendo i cuscinetti. Inoltre, questo trattamento stimola il ricambio dei liquidi, di conseguenza vengono eliminati anche i problemi di pesan-

tezza alle gambe di cui spesso soffrono le donne che hanno la cellulite. Ogni seduta dura 20-30 minuti e per un trattamento completo ne sono necessarie circa dieci (a 50 euro circa cad.). Per avere informazioni chiamare il numero verde: 800-168871.

● **Mesoterapia.** Non è nuovissimo, ma è comunque considerato uno dei trattamenti più efficaci contro la cellulite. Consiste nella veicolazione di farmaci o rimedi omeopatici nel derma medio tramite l'utilizzo di aghi sottilissimi. Le microiniezioni provocano un leggero fastidio che però passa immediatamente. Buoni risultati si ottengono con un ciclo di 10-12 sedute, da eseguire una volta la settimana (a partire da 40 euro cad.). Per informazioni: Società italiana di Mesoterapia, tel. 06/61562096.

Il nostro consiglio

La ginnastica passiva può essere davvero utile, ma deve essere eseguita con costanza. Gli esperti consigliano almeno due-tre sedute a settimana. D'altronde potete fare la vostra seduta sdraiati sul divano, guardando un film in tv o leggendo un libro.

Simona Acquistapace