

# vitali

VIVERE MEGLIO CORPO E ANIMA

**Ascoltare gli altri**  
Per capire  
e farsi capire

**Nutrirsi meglio**  
Tutti i segreti  
della pausa pranzo

**Controllare  
le emozioni**  
Strategie wellness  
per mantenere  
la calma

**Placersi di più**  
Con i nuovi filler  
che rinfrescano  
il viso

**Dormire da ghro**  
Con gli ultimi  
ritrovati antinsonnia

**Stabilire il limite**  
Tra piacere  
e perversione



Settimanale  
Euro  
5

Speciale  
**Glutei**

## SFORZO sinergico

Sol giorni di trattamenti che, lavorando in sinergia, aiutano a ritrovare e a mantenere la forma ideale: è la proposta del **Centro Benessere del Grand Hotel Trieste & Vittoria di Abano Terme**. Si inizia con un peeling corpo per eliminare la cute morta superficiale seguito da una doccia scottata per rivitalizzare la circolazione e un idrobodymask con sieri anticellulite per tonificare i tessuti. L'infodrenaggi e idromassaggi accelerano il drenaggio dei liquidi. Impacchi di fanghi, massaggi anticellulite e gratta slim si alternano ai vari trattamenti. Il pacchetto anticellulite comprende 7 giorni/8 notti di pensione completa, in camera doppia, a partire da 1.277 euro. **Info:** tel. 800-88318811.

## ESERCIZI mirati

Punta dritta ad addome, cosce, glutei **Target zone**, programma che concentra la propria efficacia sulle zone critiche. In particolare, il "target glutei" prevede esercizi mirati (sollevamenti, contrazioni...) all'interno dello speciale lettino che mantiene costante la temperatura allo stesso livello di quella corporea (36,6°). Effetti: eliminazione dei liquidi in eccesso, delle tossine e attenuazione della cellulite. Proposte, inoltre, dall'équipe di dietista e nutrizionista un programma di alimentazione personalizzato per mantenere i risultati. Durata del trattamento: 4 mesi al ritmo di 1 seduta da 1 ora a settimana. **Costo:** 1.400 euro. **Info:** Figueira, tel. 199 344 340.

## BOCCATA d'ossigeno

Con **Cellulirum** il trattamento ispirato all'emoenergologia che sfrutta la capacità del corpo di reagire agli stimoli per debellare le cellulite in profondità. E contrastare la formazione di nuova. Il suo punto di forza: un massaggio praticato con uno speciale elettrodo che, applicato su cosce e glutei, viene fatto scorrere lungo i punti attraverso cui passa l'energia vitale. Così si riattivano le energie sepolte nei tessuti profondi, si rigenera l'equilibrio cellulare con un afezoto per la circolazione e una boccata d'ossigeno per i tessuti. Ogni seduta (minimo 3-5) dura 30 minuti. **Costo:** 30 euro circa l'una. **Info:** Unibel International, tel. 039-991131.

# Dal medico estetico lotta ai cuscinetti

Da sole o unite ad altri trattamenti, ecco le nuove tecniche anticellulite da effettuare dal dermatologo

## HYDROFOR

### Gel nella corrente

Unisce l'efficacia della classica elettroforosi alla dolcezza della meso senza aghi per veicolare le sostanze anticellulite in profondità, senza traumi. Attraverso un manipolo che, collegato al computer, genera corrente a bassissimo voltaggio, si apporta sulla cute di cosce e glutei un gel arricchito di sostanze fitoterapiche. Così escina, amica e costella asiatica raggiungono i punti più profondi del derma per affrontare il riavvio di liquidi e favorire lo scioglimento dei grassi. Sufficienti 7-8 sedute da 20 minuti l'una (45 euro) a distanza di 7 giorni, in alternativa: trattamento da 45 minuti (150 euro) una volta al mese per 4 volte. I vantaggi: niente lividi e arrossamenti grazie all'assenza di aghi. Nessuna reazione allergica. **Info:** tel. 800 912980.

DI MARIOLINA CAPPELLETTI

(Abbiamo intervistato:  
**Della Colombo**,  
dermatologo e farmacologo  
a Milano;  
**Massimo Maida**,  
chirurgo plastico a Milano  
e a La Spezia;  
**Akka Malasoma**,  
dermatologa e idrologa e Flea.  
**Antonio Tulli**,  
dermatologo  
e chirurgo plastico a Chieti)

## MICROTERRAPIA

### Miniaghi per macrorisultati

Non per niente si chiama microterapia. Indolore e non traumatica per la pelle, consiste in un'iniezione superficiale che evita la rottura dei capillari di medio e grosso calibro. In sostanza anticellulite vengono iniettate con uno speciale dispositivo (Skin Injection therapy, o Sii, una sorta di piccola ventosa rigida dal cui centro esce un ago sottilissimo) che permette di depositare sottocute la soluzione salina molto concentrata che richiama i liquidi in superficie, favorendo il drenaggio. Un buon massaggio linfodrenante, fatto da mani esperte, ottimizza i risultati. Non dà allegrie ed è utile anche come prevenzione. Un ciclo efficace prevede almeno 1 trattamento a settimana per 10 settimane. **Costo:** 60-100 euro a seduta.

## LIPOSCULTURA

### Per fondoschiene cesellati ad arte

Dolce e minimamente traumatica, è l'evoluzione della liposuzione. Indicazioni: piccole adiposità e accumuli di cellulite ben localizzati. Con appositi aghi si penetra nella pelle, previa anestesia locale, per poi introdurre una minicannuola che aspira il grasso. Si effettuano 2-3 microiniezioni su ogni gluteo in un'unica seduta. Eventuali ritocchi in tempi successivi sono decisi dal medico non per caso. Dopo l'intervento si prescrive una terapia antibiotica ed è necessario indossare tutole elastiche per 3-4 giorni. Risultati, visibili dopo 2 mesi. Si eliminano solo le adiposità localizzate, non il chili in eccesso, rimodellando la zona definitivamente. **Costo:** circa 6.000 euro.