

IN LINEA DONNA

COPIA OMAGGIO
N.10 - NOVEMBRE 2021

**AIUTO! HO LA
PIORREA!**

**CAPELLI DOPO I
40: CORTI O
LUNGI?**

**RADIOFREQUENZA
PER UN ADDOME
PIATTO E TONICO**

**PANCIA PIATTA DOPO I 40
ANNI... È SOLO UN
MIRAGGIO?**



TT

GB

GB
Golden Beauty

GB

inlmeadonna

inlinedonna

Il metodo In Linea Donna è il primo programma di dimagrimento in grado di garantire la perdita di kg. e cm. in poche settimane, con risultati visibili già dalle primissime sedute.

In Linea Donna è il nostro metodo di dimagrimento integrato che ti aiuta a raggiungere la tua forma fisica ideale attraverso un percorso completo di manualità e tecnologie innovative. Un programma rivolto a tutte le donne che vogliono combattere gli inestetismi della cellulite e del grasso localizzato e che non sanno come perdere peso in tempi ridotti senza patire la fame e senza rinunciare al gusto.

Il centro Golden Beauty, in cui nasce il metodo In Linea Donna,

non è un semplice centro di bellezza, ma un luogo dedicato alla forma fisica, alla salute e al benessere psicofisico delle donne. Un istituto di bellezza che da 20 anni, raggiunge risultati importanti grazie a tecniche che si adattano alle esigenze delle donne attraverso programmi individuali e cuciti su misura.

Chi è l'ideatrice di In Linea Donna

Moltissime donne la conoscono grazie ai suoi articoli, al suo metodo innovativo e alla passione con cui si dedica quotidianamente al benessere delle sue clienti. Lei è Orsola Bruno, ideatrice del metodo In Linea Donna.

Laureata in fisioterapia, Orsola si è appassionata al benessere frequentando l'accademia di Shiatsu a Roma per dedicarsi poi completamente, alla cura del corpo e degli inestetismi, con l'apertura del suo centro "Golden Beauty" nel 2000.

Da allora ha sempre utilizzato le migliori tecnologie per aiutare le sue clienti a perdere peso, perfezionando in quasi 20 anni di studi e ricerca, un metodo integrato di rimodellamento del corpo e di remise en forme totale e unico nel suo genere.

Perché scegliere In Linea Donna?

Perché è l'unico programma in grado di stimolare il metabolismo per perdere peso in poco tempo e contrastare i chili in eccesso in modo salutare, attraverso l'uso di trattamenti specifici e apparecchiature mirate allo smaltimento di grasso localizzato e del rimodellamento del corpo.



EDITORIALE

DA QUANDO È INIZIATA LA MENOPAUSA LA TUA PANCIA SEMBRA SCOPPIARE?

Non sopporti più quel senso di pienezza, oppressione e gonfiore nell'addome?

La pancia gonfia in menopausa è un fastidioso problema legato alla concomitanza di più fattori; dal rallentamento della motilità intestinale all'aumento della produzione di gas, fino ad arrivare all'accumulo di grasso a livello di addome.

Il gonfiore addominale può diventare anche molto fastidioso e doloroso, condizionando la qualità di vita di una donna.

Conosciamo alcune cause della pancia gonfia in menopausa, spesso insospettabili!

#1 Alterazioni ormonali: gli up&down che gonfiano la pancia

"Ancora una volta gli ormoni!" Questo è quello che sicuramente stai pensando.

Ebbene sì, le alterazioni ormonali che caratterizzano questa fase di cambiamento condizionano anche il volume della tua pancia.

Il gonfiore addominale, infatti, è causato da un aumento della ritenzione dei gas o dei liquidi a livello addominale.

Sono proprio gli estrogeni e il progesterone a favorire una maggiore produzione di gas, influenzando i meccanismi fisiologici della loro produzione.

Per quanto riguarda i liquidi corporei, invece, livelli più elevati di estrogeni favoriscono una maggiore ritenzione idrica, mentre livelli più bassi di progesterone hanno un effetto diuretico. Le fluttuazioni di questi ormoni durante la menopausa, quindi, sembrerebbero proprio favorire il gonfiore addominale.

#2 Flora batterica: invecchiando, il disequilibrio gonfia la pancia

Con l'età, la nostra flora batterica intestinale cambia, ma sappiamo bene che in questa fase della vita noi donne dobbiamo fare i conti anche con le fluttuazioni ormonali.

In particolare, gli studi evidenziano



che le alterazioni ormonali in menopausa sono associate a disbiosi, problematica caratterizzata da gonfiore addominale.

Ma non solo, anche il rallentamento del metabolismo basale della donna dai 40 anni in poi, influisce sulla funzionalità e la vitalità della microflora batterica intestinale.

Con l'invecchiamento, la flora batterica tende a mutare e anche a diminuire in vitalità.

Tutto ciò, associato magari a una dieta ricca di carboidrati o non sana e al fisiologico rallentamento della motilità intestinale dovuto all'età, si traduce in un aumento dei processi di fermentazione nel colon e quindi a una maggiore produzione di gas.

Noi donne, nel corso della nostra vita, sperimentiamo spesso problemi di disbiosi, e con la menopausa la situazione non migliora, anzi peggiora se non interveniamo su alimentazione e abitudini di vita.

#3 Attenzione a quello che mangi (e a come mangi)

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nella gestione dei problemi di gonfiore addominale.

Quello che mangi, infatti, può favorire direttamente l'aumento del gonfiore addominale, ma in menopausa sono anche altri i fattori che condizionano

il metabolismo e il tipo di alimentazione che dovresti seguire.

Nello specifico, cibi come il cavolfiore, le verze o le rape gonfiano, ma anche i carboidrati semplici possono alterare la flora batterica o venire digeriti male in assenza di enzimi specifici, causando così gonfiore.

Inoltre, non dimenticare che il rallentamento metabolico dovuto all'invecchiamento si ripercuote anche sulle funzionalità intestinali, rendendo la digestione più lunga oltre che difficile.

La scelta di tutto quello che mangi, quindi, si ripercuote sulla pancia, ma può favorire anche problemi di stomaco gonfio in menopausa.

Come mangi, a sua volta, può influire sul gonfiore di stomaco e intestino, in particolar modo quando lo stress o il cattivo umore ti attanagliano la mente.

Mangiare velocemente, per stress o nervosismo, significa masticare male (la digestione è ancora più lenta e difficile se il cibo non è adeguatamente sminuzzato) e ispirare ulteriore aria. Contro la pancia gonfia, a tavola, concediti un po' di relax!

#4 Addome rilassato e poco movimento favoriscono il gonfiore addominale

Infine, ricorda che la vita sedentaria gonfia... anche la pancia! Il movimento in menopausa è una fonte di benessere che migliora varie funzionalità degli organi, come l'intestino. In menopausa, il rallentamento della motilità intestinale si traduce in alterazioni delle sue normali abitudini, portando a stipsi.

Abbiamo visto alcune cause della pancia gonfia in menopausa. Ma allora dobbiamo arrenderci alla pancia dopo i 40 anni?

Assolutamente no!!!

In questo numero di In Linea donna ti daremo tanti validi consigli su come combattere questo fastidiosissimo inestetismo.

Buon lettura!

S O M M A R I O

In Linea Donna



IN LINEA DONNA - MAGAZINE
RIVISTA DI INFORMAZIONE

Anno I - n. 10

Capo Redattore



Stampa e progettazione grafica:
Artigrafiche - Foggia - Tel. 0881.745200

- **Perdere la pancia dopo i 40 anni è solo un miraggio**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 6
- **Radiofrequenza all'addome per tornare in forma**
di Francesca Ladogana pag. 8
- **Aiuto! Ho la piorrea**
della dott.ssa Valentina Ardito pag. 10
- **Il piede diabetico: complicanze**
del dott. Dionisio Traiano pag. 12
- **Cibati d'arte**
di Daniela D'Elia pag. 15
- **L'importanza della esfoliazione**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 17
- **Grasso addominale? Ecco alcuni semplici consigli per combatterlo**
di Valentina Gramazio pag. 19
- **Capelli dopo i 40: corti o lunghi? Ecco i consigli dell'Hairstylist "Giò Forcella"**
di Giò Forcella pag. 20
- **Ricetta salata** pag. 23
- **Ricetta dolce** pag. 23
- **L'addominoplastica**
del dott. Pasquale Raimo pag. 24
- **Cura il contorno occhi**
di Manuela Tucci pag. 26
- **Rubrica di Informazione Sfiziosa**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 28
- **Rimedi naturali per far crescere i capelli? Tips per chiome lunghissime!**
di Manuela Tucci pag. 30
- **Testimonial del mese**
Sonia M. pag. 33



PERDERE LA PANCIA DOPO I 40 ANNI È SOLO UN MIRAGGIO

della dott.ssa Orsola Bruno



Non con il digiuno intermittente. Qualche giorno fa leggendo le news ho trovato questo articolo intitolato: “Dieta 2021, perdi peso saltando la cena” del nutrizionista tedesco “Dieter Grabbe” e poi a cascata una marea di articoli legati al DINNER CANCELLING (eliminare la cena) conosciuta anche come la dieta dei Vip.

Anche Fiorello sembra abbia perso peso grazie a questo schema alimentare.

COME FUNZIONA?

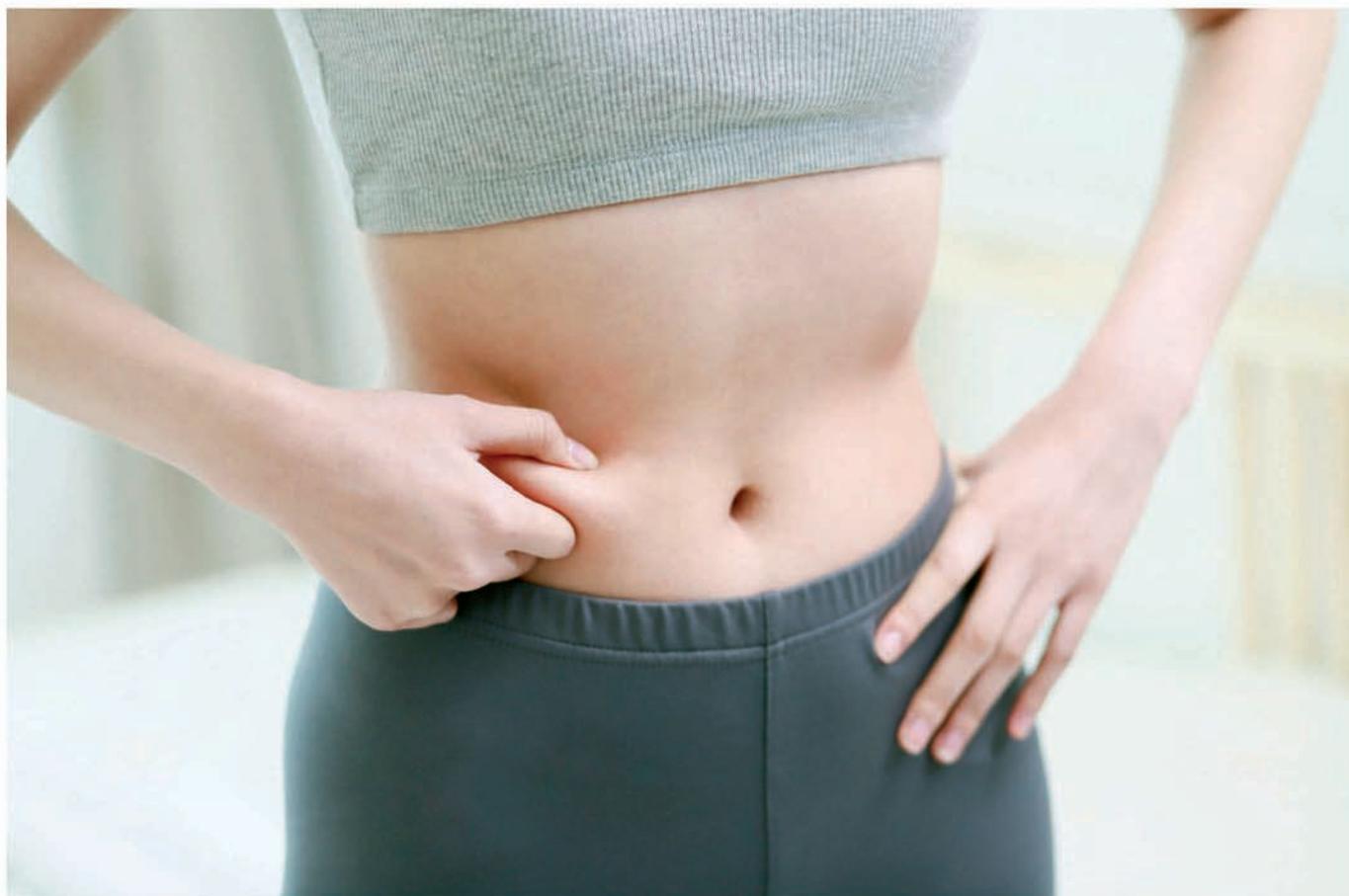
Si tratta di un digiuno serale a partire dalle ore 17 fino al mattino.

La cena andrebbe saltata almeno 3 volte a settimana per sempre, ma i pasti che vengono consumati devono essere bilanciati onde evitare una carenza nutrizionale dal punto di vista di macro e micronutrienti. In linea generale, si consiglia di consumare una colazione molto ricca, un pranzo e una merenda che apportino carboidrati, proteine e grassi. Dalle 17 stop al consumo di alimenti.

Sono concessi solo i liquidi come decotti e tisane.

Parte del fascino della Dinner cancelling (e di tutte le diete che prevedono dei digiuni intermittenti), deriva dalla ricerca su animali che dimostrano che il digiuno può ridurre il rischio di cancro e rallentare l'invecchiamento andando ad attivare meccanismi cellulari che aiutano a rafforzare la funzione immunitaria e ridurre l'infiammazione associata a malattie croniche.

Chiaramente eliminando il grasso corporeo in eccesso si andrà





snellenti riducenti drenanti o per la pancia piatta, ovviamente senza zucchero.

Benefici

Quali sono i benefici di questa dieta? Questo regime alimentare pare aiuti:

- * A perdere peso con riduzione dei centimetri sul girovita e perdita di una taglia.
- * Permette di sfruttare i benefici del riposo notturno dato che la digestione non è disturbata da eventuali alimenti pesanti ingeriti a cena.
- * Il sistema immunitario ne giova e si rinforza, il metabolismo non è appesantito e funziona meglio, i grassi vengono consumati del tutto.
- * Bere le tisane alla sera permette di depurare l'organismo, eliminare i liquidi in eccesso, smaltire scorie e tossine accumulate da tempo con la cattiva alimentazione.
- * La pancia tornerà piatta.
- * Combatterai anche la pigrizia e l'apatia.

Ritrovare una buona forma fisica dopo i 40 anni non è un miracolo.

Poche accortezze ti permetteranno di sgonfiare il tuo addome e perdere il grasso laddove serve.

Ovviamente i decotti sotto forma di integratori, essendo la parte fondamentale del digiuno, rappresentano la parte principale di questo schema, per scegliere quelli più adatti alle tue esigenze non esitare a chiedere ulteriori informazioni.

Scrivimi a:
redazione_gb@virgilio.it

Sarò felice di darti qualche spunto utile.

Attendo le tue esperienze e valutazioni.

a migliorare il profilo metabolico di una persona con conseguente riduzione del rischio cardiovascolare e processi associati a malattie croniche.

Un nuovo studio ha preso in esame ciò che accade a livello biologico alle persone che seguono un digiuno intermittente. In particolare i ricercatori si sono soffermati ad analizzare alcuni cambiamenti all'interno dell'organismo che si attivano proprio grazie a questa pratica e che portano ad una serie di benefici tra cui la perdita di peso.

Per anni è stata data importanza cruciale al tipo e alla quantità di cibo consumato ma, nella maggior parte dei casi, non si teneva affatto conto di "quando" si mangiava. Attualmente, invece, la crononutrizione sta assumendo sempre più importanza, ricordandoci che tra i fattori fondamentali da considerare vi è anche il momento in cui si consumano determinati nutrienti.

Studi precedenti hanno dimostrato che un mezzo efficace per perdere peso e combattere l'obesità è ridurre il numero di ore della giornata in cui si mangia. È stato anche dimostrato che l'alimentazione a tempo limitato, ossia il digiuno intermit-

tente, migliora la salute anche prima che inizi la perdita di peso. Un nuovo studio ha preso in esame ciò che accade a livello biologico alle persone che seguono un digiuno intermittente. In particolare i ricercatori si sono soffermati ad analizzare alcuni cambiamenti all'interno dell'organismo che si attivano proprio grazie a questa pratica e che portano ad una serie di benefici tra cui la perdita di peso.

Esempio di menu

La colazione abbiamo detto che deve essere abbondante e può essere dolce o salata.

Se dolce può essere costituita da frutta fresca e secca con del latte vegetale tipo cocco o mandorle con l'aggiunta di uno snack proteico. In alternativa si può mangiare un panino (proteico meglio) con del prosciutto magro accompagnato da un bicchiere di spremuta d'arancia. A pranzo si può mangiare del pesce o carne con contorno di verdure e un frutto di stagione.

Per lo spuntino di metà pomeriggio è consigliato un avocado o noci o snack proteico. Per il digiuno serale è concessa una bella bottiglia d'acqua di 2 litri con l'aggiunta di tisane

RADIOFREQUENZA ALL'ADDOME PER TORNARE IN FORMA

di Francesca Ladogana

Parlando di estetica, in particolare modo di quella femminile, uno degli obiettivi dichiarati è sicuramente quello della pancia piatta ed è per questo che sono molte le donne che scelgono di utilizzare il trattamento della radiofrequenza per l'addome.

I principali problemi estetici che si possono registrare

all'addome sono legati: alle perdite di peso improvvise, alla gravidanza, all'invecchiamento della pelle e l'aumento dell'adipe che può portare ad un accrescimento del girovita ed un eccessivo rilassamento della pelle.

Per risolvere questi problemi si possono utilizzare i metodi tradizionali, una dieta bilanciata

e del buon esercizio fisico, ma non sempre si riesce a risolvere definitivamente il problema e per questo ci si rivolge alla radiofrequenza estetica.

Il processo della radiofrequenza all'addome inizia con l'utilizzo del manipolo sulla zona localizzata che attraverso il calore delle onde magnetiche porta al drenaggio dei liquidi, che riduce il tessuto adiposo in eccesso.

Il grasso addominale è un tipo di grasso difficile da smaltire. Può avere origini varie ma una cosa è certa: non si tratta solo di un problema estetico.

Intanto, è importante precisare che il grasso sull'addome non è tutto uguale: esistono, infatti, diverse tipologie di adipe:

* quello che comunemente viene chiamato grasso addominale identifica, in realtà, il cosiddetto grasso viscerale, che si deposita all'interno della cavità addominale, distribuito tra gli organi interni;

* il grasso sottocutaneo, invece, è quello che si deposita in superficie, sopra l'addome, e serve a proteggere i muscoli: il riferimento è la classica pancetta, cioè il grasso sulla pancia che tutti noi combattiamo quotidianamente. Ma questo tipo di grasso può anche "spuntare" altrove sul tuo corpo.

Grasso addominale (o viscerale) e grasso sottocutaneo so-



no due cose diverse: se eliminare il grasso sottocutaneo è una questione estetica, un accumulo di grasso addominale deve essere considerato un campanello d'allarme. Il grasso addominale, infatti, può provocare diversi tipi di problemi anche gravi.

Quali sono i rimedi in estetica?

Tra i più efficaci e sicuri troviamo il t-shape e la venusfreeze-plus.

Scopriamo nel dettaglio in cosa consiste e quali sono i benefici dei trattamenti.

T-SHAPE

Il multisistema 3 in 1

Il trattamento 3 in 1 ti permette di ritrovare la linea riducendo le adiposità localizzate.

T-Shape combina 3 potenti tecnologie che agiscono contemporaneamente favorendo la produzione di collagene e determinando una considerevole riduzione localizzata dei volumi adiposi e delle lassità cutanee per un immediato incremento della circolazione sanguigna e del drenaggio linfatico che migliora la forma fisica.

Radiofrequenza

T-Shape genera un segnale Radiofrequenza multipolare che a contatto con l'impedenza tissutale, genera il calore. Il derma riscaldato nel modo giusto, produce nuovo collagene, per una pelle che appare più rassodata, compatta e giovane.

Massaggio endodermico

T-Shape vanta una tecnologia vacuum-assistita, associata a vari impulsi dinamici.

Il Vacuum solleva, piega e comprime la cute per incre-



mentare la circolazione sanguigna locale, e stimolare il drenaggio linfatico. Così facilita l'attività dei fibroblasti, e favorisce la vasodilatazione, oltre a diffondere l'ossigeno, con una precisa distribuzione dell'energia.

Laser LLLT

Il Laser LLLT irradia il tessuto adiposo, e aiuta a formare micropori transitori negli adipociti e ad accelerare la frammentazione dei trigliceridi in glicerolo e acidi grassi, che possono in questo modo fuoriuscire dalla cellula, che risulterà così ridotta di volume. I lipidi fuoriusciti, a loro volta, vengono smaltiti attraverso le normali vie metaboliche. Efficace nella riduzione della circonferenza del corpo e nella riduzione degli edemi.

Venus freeze plus

Venus freeze plus è il trattamento indolore e non invasivo che raggiunge e riscalda in modo confortevole lo strato più profondo della pelle per offrirti risultati visibili: stimola la produzione di collagene contrastandone il naturale rallentamento e induce lipolisi.

La venus freeze plus utilizza la tecnologia brevettata (mp)2 che unisce radiofrequenza multipolare dinamica e campi magnetici pulsati. L'azione combinata e l'intenso calore generato provocano la sintesi di nuovo collagene e di fibre di elastina, inducono la lipolisi e stimolano neovascolarizzazione.

La silhouette rimodellata, cellulite e adiposità localizzate ridotte.

AIUTO! HO LA PIORREA

della dott.ssa Valentina Ardito

Studio Dentistico Ass.to Manfredonia - Specialista in Ortodonzia



Quante volte capita di lavarsi i denti e vedere del sangue nella schiuma del dentifricio? Troppo spesso si tende a sottovalutare questo segno, e vorrei spiegarvi quanto sia sbagliato.

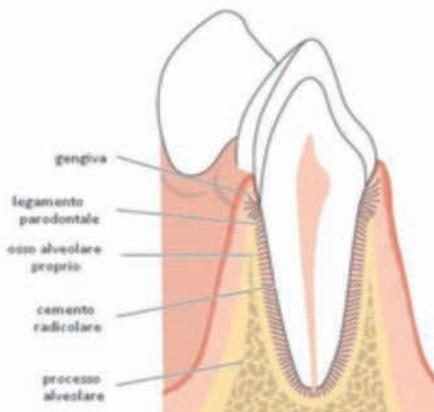
Partirò con una domanda un po' estrema ma sicuramente efficace: se vi sanguinassero le mani quando le lavate, vi preoccupereste?

Sicuramente sì.

Il sanguinamento gengivale è il sintomo di una infezione-infiemmazione che si chiama gengivite.

La gengivite è causata da un accumulo di placca batterica e residui di cibo tale da provocare una risposta infiammatoria del nostro organismo che si manifesta in primis con il sanguinamento e il gonfiore gengivale.

Questa condizione è reversibile se intercettata per tempo ma diventa irreversibile quando l'infezione si propaga sotto il livello gengivale e si spinge verso l'osso e il legamento parodontale che sono il sostegno dei nostri denti. Questa condizione prende il nome di parodontite, conosciuta anche come malattia parodontale o piorrea, che può svilupparsi intorno ad un singolo dente



o può essere generalizzata a tutta la bocca. La malattia parodontale è associata a sintomi decisamente più complessi, oltre a sanguinamento e gonfiore sono presenti un forte arrossamento, dolore, alitosi, recessione gengivale e nei casi più gravi mobilità dei denti stessi.

È fondamentale lavare bene i denti avendo cura di toccare bene il bordo gengivale con le setole dello spazzolino, anche per avere percezione di come stiano le gengive, perché se non verranno mai sollecitate sarà molto difficile rendersi conto di come stiano. Nei casi più gravi il sanguinamento potrà essere non solo legato ad uno stimolo, ma addirittura spontaneo.

Spesso al dentista capita di segnalare una gengivite a pazienti e vederli cadere dalle nuvole: basta poi toccare il bordo delle gengive o passare uno scovolino per mostrar loro il sanguinamento.

La parodontite può colpire soggetti di tutte le età, in alcuni casi addirittura i bambini, ma è molto più frequente negli adulti, secondo le statistiche ne soffre il 50% sopra i 35 anni e il 15% ne è colpito da una forma grave. Oltre i 65 anni ne soffre quasi il 70% degli italiani.

Esiste una cura per la parodontite?

Quando si soffre di parodontite non si guarisce mai.

È fondamentale aver chiaro questo concetto, per fare in modo che non si arrivi mai alla mobilità dentale e alla perdita dei denti avere questa consapevolezza è la chiave di volta.

Per quanto esistano dei fattori legati al paziente, per esempio una componente di natura genetica (familiarità/predisposizione) o la capacità delle difese immunitarie di rispondere alle infezioni, lo sviluppo della malattia parodontale dipende da fattori ambientali che sono pertanto modificabili! Tra questi i più importanti sono il fumo di sigarette, e una scarsa igiene orale. Si perché in assenza di batteri (e quindi residui di cibo non rimossi da una corretta pulizia quotidiana dei denti) la malattia non progredisce, diventa quiescente.

Quindi è vero che dalla malattia parodontale non si guarisce, ma abbiamo tutte le armi necessarie affinché la malattia (SI' è una malattia) si possa arrestare prima che faccia troppi danni.

La cura si suddivide in due fasi: la terapia attiva e la terapia di supporto.

La prima consiste nella rimozione professionale dei batteri contenuti nella placca e nel tartaro che aderiscono alle superfici dei denti e delle gengive. L'obiettivo in questa prima fase è quello di arrestare la parodontite e controllare i fattori di rischio per la sua progressione.

La seconda fase, invece, ha l'obiettivo di mantenere nel tempo la salute delle gengive ristabilita con la prima fase. In questa fase è il paziente che gioca un ruolo fondamentale, perché è suo il compito di mantenere i denti puliti attraverso una corretta igiene orale, utilizzando tutti i presidi a sua disposizione.

Nei casi più gravi potrebbe essere necessario ricorrere alla terapia chirurgica, il cui obiettivo principale è quello di avere un accesso diretto alle radici ed ai difetti ossei in modo tale da: ridurre se non addirittura eliminare le tasche patologiche residue; rigenerare i tessuti di sostegno dei denti e ovviamente migliorare l'estetica.

“Mio padre soffre di piorrea quindi anche io ho questo problema”.

Questa affermazione è quanto di più pericoloso che si possa dire per farsi venire la parodontite. Perché significa non sapere che si può prevenire, soprattutto nelle sue manifestazioni

più gravi. È quindi importantissimo non sottovalutare nessun sintomo seppur minimo e rivol-

gersi periodicamente al proprio dentista di fiducia per un controllo di denti e gengive.



Esempio di gengive sane



Esempio di gengivite



Esempio di parodontite

IL PIEDE DIABETICO: COMPLICANZE

del dott. Dionisio Traiano



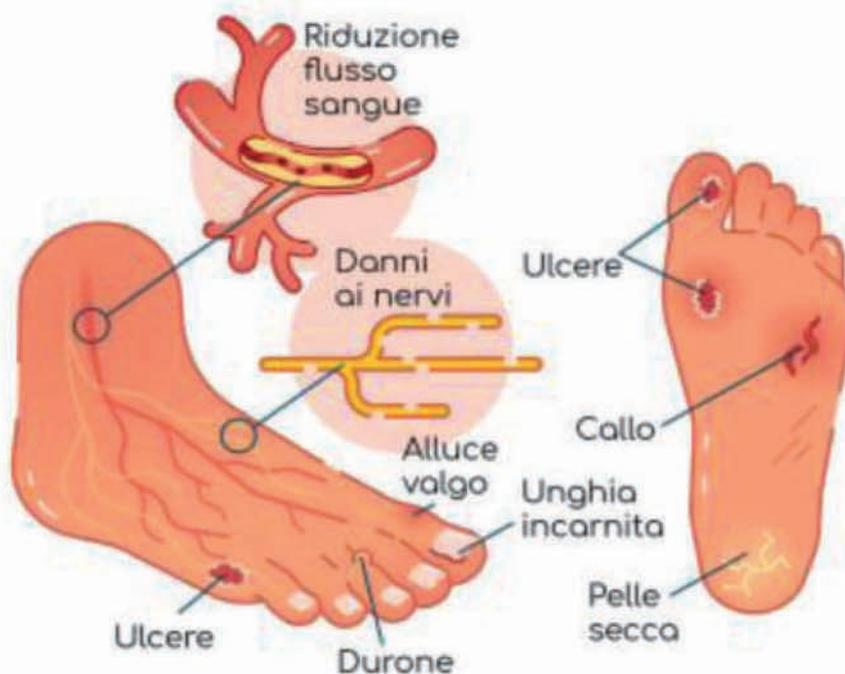
Nel precedente numero abbiamo letto di come il Diabete sia una malattia altamente invalidante e di come influisce su numerose strutture del nostro corpo e che, se trascurata o non precocemente diagnosticata e trattata, questa malattia rende le aspettative di vita della persona affetta da diabete molto difficili da gestire per i pazienti stessi e per i loro familiari.

Spostiamo l'attenzione su un distretto del nostro corpo soggetto a numerose complicazioni legate al diabete: il Piede.

Le lesioni a carico del piede rappresentano una delle principali complicanze croniche del diabete mellito e colpiscono circa il 15% dei diabetici durante il decorso della malattia.

Questa complicanza definita come "Piede diabetico" rappresenta la prima causa di amputazione non traumatica nel mondo occidentale e la più frequente causa di ospedalizzazione tra i diabetici contribuendo in maniera significativa ai costi assistenziali diretti ed indiretti legati alla malattia.

Si stima che un diabetico ha un rischio di andare incontro ad amputazione 20 volte superiore a quello di un non diabetico. Alcuni studi recenti suggeriscono che un'ulcera al piede preceda il 71-85% delle



amputazioni nei diabetici. Per la popolazione diabetica le lesioni ulcerative rappresentano quindi una complicanza caratterizzata da elevata morbilità e mortalità.

Il piede non si ulcera spontaneamente. In passato, si credeva che la neuropatia, la malattia vascolare e l'infezione fossero le principali cause di ulcera: ora si riconosce che l'infezione si verifica come conseguenza dell'ulcera e non è una causa della stessa.

I più importanti fattori che contribuiscono all'ulcerazione del piede, sono la neuropatia periferica e la malattia vascolare periferica.

Vediamo nel dettaglio di cosa si tratta.

La Neuropatia Motoria comporta una deformazione del piede causata dalla progressiva perdita del tono muscolare e successiva atrofia dei muscoli intrinseci (muscoli propri del piede). Ciò determina una modifica dei rapporti tra muscoli flessori ed estensori specie delle piccole articolazioni metatarso-falangee ed interfalangee, che assumono un atteggiamento in iperestensione dorsale favorendo la comparsa di lussazioni e sub-lussazioni. Queste alterazioni conducono allo sviluppo di deformità tipiche della neuropatia come dita ad artiglio o a martello, con conseguente formazione di ipercheratosi e causano accentuazione dell'arco plantare con aumento del carico pressorio,



specie a livello delle teste metatarsali con protrusione anteriore dei cuscinetti adiposi sottometatarsali (piede cavo).

Il piede di conseguenza presenterà appoggi patologici con aree di ipercarico che, se non corrette, potranno determinare la comparsa prima di ipercheratosi e poi di ulcerazione plantare. Quindi una percheratosi in un paziente diabetico non è un inestetismo che può essere semplicemente rimosso nella speranza che non si "riformi" più, ma deve essere analizzato l'intero distretto piede/gamba e non solo per risalire alle cause.

La neuropatia sensitiva si manifesta clinicamente con una ridotta capacità di sentire il dolore che è stato considerato uno dei fattori di rischio primari nello sviluppo di lesioni del piede neuropatico, si manifesta con un'iniziale riduzione della sensibilità vibratoria a cui segue la perdita della sensibilità tattile, dolorifica e termica fino alla completa anestesia. Appare chiaro come la perdita della sensibilità rivesta un ruolo chiave nell'insorgenza di una ipercheratosi e se non compensata precocemente di un'ulcera al piede. L'esempio

tipico che è facile riscontrare in un ambulatorio di podologia è lo sfregamento che il piede ha all'interno delle calzature poco adatte, di solito troppo strette e in materiale anelastico che il paziente inconsapevolmente indossa nell'errata convinzione che sarà il piede a "modellare" la scarpa e non viceversa.

Un ulteriore esempio è la presenza di un "sassolino" all'interno delle scarpe, che penetra la pelle e la presenza della neuropatia non facendo avvertire il dolore innesca il meccanismo di formazione di un'ulcera neuropatica.

La neuropatia autonoma (denervazione del simpatico) causa importanti alterazioni strutturali del piede con interessamento sia dalla cute che delle ossa del piede. Il coinvolgimento del sistema nervoso vegetativo comporta la scomparsa della sudorazione cutanea con il manifestarsi di pelle squamosa e secca, facilmente fissurabile, attraverso cui si può sviluppare, favorita anche da modificazioni del pH cutaneo, un'infezione. Si pensi alle ragadi del tallone e al pericolo che da esse ne può derivare. Inoltre, la denervazione simpatica

influenza negativamente il circolo periferico del piede; infatti, da un lato, è responsabile della perdita del tono vasocostrittore, dell'aumento del flusso plasmatico cutaneo con conseguente aumento della temperatura del piede e comparsa di edemi, dall'altro favorisce l'apertura degli shunt artero-venosi con passaggio di sangue dal territorio arterioso a quello venoso.

Quali sono i segni e sintomi di neuropatia?

Sono presenti a livello del piede iperestesie cutanee, formicolii, riduzione della sensibilità fino alla anestesia, molto tipica è la loro distribuzione distale e simmetrica "a calzino".

I segni più indicativi riguardano la cute, il tono dei muscoli e la morfologia del piede. Per quanto riguarda la cute, essa si presenta secca, desquamata, fissurata, ma di colorito normale. I muscoli del piede, specie gli interossei, si presentano atrofici; l'atrofia muscolare causa la comparsa di tipici profondi solchi tra i metatarsi, segno molto tipico di neuropatia. Come già detto tuttavia è la morfologia del piede ad essere profondamente alterata. I quadri più caratteristici sono rappresentati dal piede con dita ad artiglio o a martello, alluce valgo, dita sovrapposte, piede cavo e nelle forme più gravi si ha il "piede di Charcot".

Arteriopatia Periferica

Un ulteriore aspetto legato al piede diabetico è la presenza di Arteriopatia Periferica fortemente correlata al DM tipo 2, e negli ultimi anni si è assistito ad un aumento della sua prevalenza nei pazienti sottoposti a screening. Si è osservato infatti che l'arteriopatia periferica

è circa 4 volte più frequente nei soggetti diabetici rispetto alla popolazione generale. La malattia vascolare nei diabetici presenta caratteristiche peculiari: frequenza simile nei due sessi (rapporti maschi/femmine 2:1), esordio nell'età adulta, predilezione bilaterale delle arterie. Numerosi altri fattori possono contribuire al manifestarsi della patologia, come l'ipertensione, la presenza di livelli patologici di grassi nel sangue ed il fumo di sigaretta.

Analizziamo brevemente segni e sintomi: il più importante nella clinica è la comparsa della claudicatio intermittens. Il paziente lamenta un dolore durante il cammino dopo pochi metri in genere localizzato al polpaccio, che determina una riduzione dell'autonomia di marcia. Il dolore può peggiorare e nei casi più gravi può presentarsi anche a riposo. La cute del piede si presenta pallida, secca, lucida, spesso distrofica, con scomparsa dei peli e riduzione del tessuto adiposo sottocutaneo, le estremità possono presentare chiazze cianotiche. Le unghie crescono lentamente, assumendo spesso una conformazione irregolare. Potenziali segni di ischemia critica sono: pallore dei piedi all'elevazione, arrossamento variabile, ulcerazione, necrosi della cute o gangrena.

Abbiamo visto seppur brevemente come i piedi sono interessati dalla malattia diabetica, l'apporto della podologia è identificare precocemente segni e sintomi e laddove si ritiene opportuno demandare allo specialista la strategia terapeutica più efficace. Non mi stancherò mai di ripeterlo ma la prevenzione è quanto di più efficace abbiamo per prevenire

le ulcere e le amputazioni del piede.

Concludendo aggiungo alcune considerazioni personali dettate dalla mia esperienza ventennale sul campo.

Se abbiamo il Diabete in qualunque forma esso sia facciamo presente quando ci sottoponiamo a sedute di pedicure estetico, assicuriamoci di rivolgersi a personale qualificato, diffidiamo di chi millanta preparazioni di "operatore del piede", vi ricordo che questo titolo e gli altri simili non hanno

nessuna valenza giuridica e si prospetta per loro il reato di abusivismo della professione sanitaria.

La cura del piede, intesa, come cura estetica, è sicuramente alla portata di un estetista professionista ma il piede doloroso è di esclusiva competenza sanitaria.

Buona Podologia a tutti!

Dott. Dionisio Traiano

Podologo

Pres. CDA Podologi
ordine TSRM-PSTRP Foggia



- 1 Ispeziona entrambi i piedi ogni giorno
- 2 Segnala ogni eventuale alterazione al tuo medico
- 3 Lavali delicatamente in acqua tiepida ogni giorno
- 4 Mantieni i piedi sempre ben asciutti, in particolare tra le dita
- 5 Idratati ogni giorno
- 6 Evita i disinfettanti colorati
- 7 Massaggiali appena puoi
- 8 Taglia le unghie con cura, senza arrotondarle ai lati
- 9 Non eliminare calli o duroni da solo. Rivolgiti al podologo
- 10 Evita di camminare a piedi nudi
- 11 Evita le fonti di calore dirette. Proteggiti dal sole con un filtro adeguato
- 12 Fai una visita specialistica ai piedi almeno una volta all'anno
- 13 Indossa calze comode e pulite ogni giorno, di filato naturale
- 14 Calza scarpe comode. Chiedi consiglio se non sai quale scegliere

NON DIMENTICARE !

La migliore prevenzione per un piede sano
E' il buon controllo del tuo diabete

CIBATI DI ARTE

di Daniela D'Elia, Artista

Ti piace mangiare e hai il metabolismo lento, bloccato. Respiri e ingrassi, guardi e ingrassi. Sembrano tutti più magri di te! Le secche poi destano l'invidia sopita. Il dialogo incessante con te stessa "non mangiare, non mangiare", "dai, cosa può farmi solo un pezzo di questo e di quello e di quell'altro?", "Non mangiare, non mangiare", passa la faccia di Orsola sorridente nella tua mente, davanti ai tuoi occhi. Ti arriva la sua voce suadente "non mangiare, non mangiare", e tu, dipende dal ciclo, dalla menopausa, dal



momento storico che stai attraversando, ti arrendi. Inesorabilmente. E se per perdere due etti ci impieghi una settimana, tre digiuni, 14 ore di palestra, salite a piedi per 7 piani mattina e sera, 10 sedute di infra Baldan solo quel pezzetto invitante di carboidrato concessoti come una carezza improvvisa di Javier Bardem, ti fa aumentare di chili e centimetri. La chetosi, a fatica raggiunta, si dilegua come il peggiore dei playboy impenitenti.

La questione psicologica di quelle come me a cui piace mangiare, da sola o in compagnia, per strada o in ristorante, curiose di ogni gusto e sapore, che attribuiscono al cibo una valenza sociologica, lenitiva, compensativa e chi più ne ha

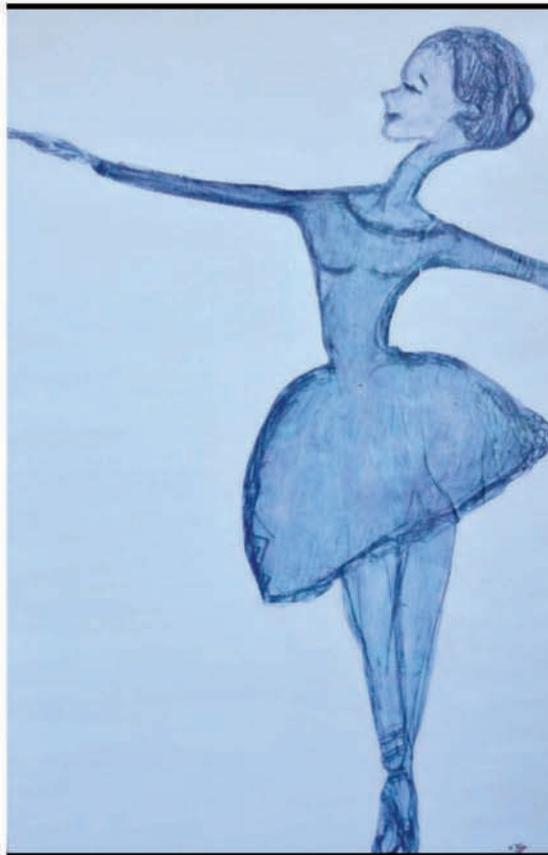
più ne metta, e che se ne devono privare per ragioni di salute, di estetica, di accettazione, di età e chi più ne ha più ne metta, diventa davvero un caso da studio senza speranza.

In soccorso, per quanto mi riguarda, arriva lei, l'Arte! Si alterna tra il disegnare e lo scrivere, quando sono attiva, e nel leggere, sempre con avidità, quando sono passiva.

Per questo mese allora vi porto a conoscenza di due filastrocche scritte in quei momenti di creatività estrema, consapevole che quando riesco a sconfiggere le malsane tentazioni e a confinare il cibo nel mero ruolo di sostentamento, sono agili di mente e cuore, spiritosa e ironica, propositiva e saggia. Capita anche a voi di sentirvi così, quando riuscite a mangiare bene?

Dipendo da te

Di arancio vestita
Di rosso i dettagli
Ammicchi sfacciata
Mettendoti in posa
Sugosa!
Mostrì la chiappa pelosa
In fila a fare la spesa
Attendi di essere presa.
Ti tocco
Ti annuso
Accarezzo
E non sei manco cara di prezzo.
Ti prendo
Profumo dolce d'infanzia
Mi faccio la pancia
Impaziente aspetto fremente
le prossime ore
per ripetere il rito
con selvaggio furore
Ti penso



Ti pesco
Abbocco
Ti tocco
Ti mordo
Ti gusto
Risucchio
Scomposta
Perdo ogni decenza
Non posso farne a meno
Non posso stare senza

Amica polposa
calma le mie brame
dai morsi della fame
Riduci i danni
dell'aumento di peso
Disseti l'arsura
di questa calura.

Dipendo da te
Percoca
Mia droga
è a te che dedico
questa mia strofa!
La Filastrocca della Dieta
Mi mangerei un bue per intero
e per contorno peperoni e

patate al forno
per togliermi di torno
la fame che provo tutto il giorno.

Mi berrei poi del vino rosso
per ridere a più non posso
e
liberare la mente
da tutto questo niente
dal dolore che avverto
vuoto che riempie il dentro
Lì dove sta il centro
Il centro dell'infinito
Il centro dell'eterno
E che fa da perno
A tutta l'esistenza

Ma è vuota anche la dispensa!

Mi mangio allora il tavolo,
le sedie e la tivù

E guardo nel frigo ma ci sei solo tu.

Mi nutro e mi sazio
di musica, d'arte e poesia
Non penso alla pasta, alla pizza
e ai bignè

Ma mangio frutta e prendo del thè

Lievita così e anela
ad altro l'anima mia
Sospesa si pesa

Leggera si posa
Pesantemente cade
su tele e colori

e gusta i sapori
del giallo limone
del rosso passione
di bianco vestita ora appare
la donna cicciona

che a dieta ha deciso di stare
per essere libera di andare
e restare

lanciando nel vento i pensieri
pesanti di ieri

che tornano a terra
senza fare più guerra
ma lievi e leggeri ora sono
è tutto ormai sa di buono.

L'IMPORTANZA DELLA ESFOLIAZIONE

della dott.ssa Orsola Bruno



La desquamazione è il processo naturale di esfoliazione del corpo, è la perdita delle cellule cutanee secche, vecchie e indurite per permettere alle nuove cellule di salire in superficie. Per la pelle grassa, la desquamazione può essere lenta, poiché questo tipo di pelle agisce come una colla che trattiene le cellule morte in superficie. Questo può portare all'ostruzione dei follicoli, generando batteri dell'acne che stimolano la produzione di inestetismi.

L'esfoliazione è particolarmente consigliata per chi ha la pelle grassa. Oltre a rendere la pelle più liscia, a migliorarne l'aspetto e favorire l'assorbimento degli ingredienti che controllano il sebo, l'esfoliazione libera la pelle grassa dalle cellule opache e la mantiene pulita.

L'esfoliazione giusta dipenderà in gran parte dall'analisi della tua pelle, eseguita da una Skin Expert. Una professionista esperta potrebbe consigliare di esfoliare con scrub, spazzo-



la o esfolianti chimici, per assicurare il risultato desiderato; potrebbe anche darti consigli sulla frequenza con cui eseguire l'esfoliazione e su come integrarla con successo al tuo trattamento domiciliare.

Affidati a chi di bellezza e cura della pelle se ne intende da più di 20 anni.

Per consigli su trattamenti in Istituto o per prodotti di auto-cura domiciliare più adatti a te scrivici o vieni a trovarci al Golden Beauty in Via D'Ame-

lio, 7 a Foggia.

Scansiona il codice qui sotto per iscriverti al nostro gruppo "I segreti del Golden Beauty". Troverai tanti video delle nostre ragazze esperte in skin care.



Per l'esfoliazione della tua pelle:
Thalasso Scrub al frangipani
Spazzola Dry Brushing
in setole naturali

GB
COSMETICS



L'esfoliazione per le pelli più sensibili

Golden Beauty, Via Roccantonio D'Amelio,7 Foggia
Tel. 0881/707752 Whatsapp 392/9811504

GRASSO ADDOMINALE? ECCO ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI PER COMBATTERLO

di **Valentina Gramazio, Personal Trainer**



Spesso avere l'addome tonico e asciutto risulta essere uno degli obiettivi più difficili da raggiungere. Tutte noi sogniamo di indossare i nostri abiti preferiti in modo perfetto, ma spesso capita di sentirsi a disagio perché c'è sempre quella fastidiosa pancetta difficile da rimuovere.

Ma come fare?

Seguire un regime alimentare corretto e bere tanta acqua, sono le prime regole per contrastare il gonfiore addominale, a questo tuttavia, va aggiunta l'attività fisica, importante per riattivare il metabolismo e di conseguenza aumentare il consumo di kcal giornalieri.

Allenare gli addominali è una cosa seria, che non va tralasciata MAI durante la seduta d'allenamento.

I muscoli addominali sono noti più per il loro valore estetico e meno per il loro ruolo funzionale; in realtà, però, questi muscoli sono deputati a ricoprire importanti funzioni, come per esempio proteggere gli organi addominali interni, contribuire alla postura o a regolare la pressione intra-addominale.

Tonicare l'addome significa creare una specie di "bustino", un corpetto che tiene tutto il centro solido



e stabile. Questo aiuta i muscoli paravertebrali a fare meno sforzo, evita slittamenti a livello della colonna, compressioni, protrusioni e gestione errata dei carichi.

Oggi vi svelerò alcuni dei miei esercizi preferiti per allenare i diversi muscoli dell'addome. Il più semplice ma anche il più efficace per me rimane il CRUNCH.

Durante questo esercizio verrà sollecitato il retto addominale superiore. Posizione supina, gambe piegate e divaricate, mani vicino le tempie senza incrociare le dita e sollevate di 40 gradi il busto. (3serie x 20 ripetizioni).

Sollevamenti gambe per allenamento del muscolo rettoinferiore

Distese a terra supine con le gambe dritte e le braccia lungo i fianchi, tenete le gambe unite e la schiena dritta mentre sollevate i piedi fino a formare un angolo di 90°.

Mantenete la posizione per qualche secondo, poi tornate lentamente a terra (3 serie x 20 ripetizioni).

Uno dei miei preferiti rimane sempre il PLANK!

Sdraiatevi a terra prona e appoggiatevi sui gomiti a 90 gradi e sulla punta dei piedi.

Ora rimanete ferme in questa posizione più che potete.

Questo è uno degli esercizi più efficaci (e anche faticosi) per allenare non solo gli addominali, ma anche i muscoli stabilizzatori.

Questo esercizio deve essere fatto anche sul fianco laterale.

La tecnica è la stessa del precedente plank questa volta sollevatevi appoggiandovi solo su un avambraccio (destro o sinistro) e puntando l'altra mano al soffitto.

Mantenete la posizione per 30 secondi e poi ripetete sull'altro lato.



CAPELLI DOPO I 40: CORTI O LUNGHI? ECCO I CONSIGLI DELL'HAIRSTYLIST "GIÒ FORCELLA"

di **Giò Forcella**



«Corti per un aspetto meno infantile e più deciso. Lunghi come punto di forza e per cambiare spesso stile».

Dopo i 40, però, non è detto che ogni taglio sia quello giusto, meglio seguire alcune semplici ma preziose indicazioni di noi consulenti della vostra immagine!

Dopo i 40 anni corpo, viso e capelli iniziano a cambiare. I segni dell'invecchiamento si manifestano sotto varie forme e stare ad assistere non

basta più. Bisogna fare qualcosa. Trovare gli alleati giusti per il benessere della pelle e dei capelli, innanzitutto. Ma anche un nuovo look, che aiuti a mettere in risalto i propri punti di forza e, se possibile, a mimetizzare quelli deboli. A cominciare dai capelli. Che più di ogni altra cosa influenzano la nostra immagine, soprattutto quando è forte il desiderio di rinnovamento, però, non è detto che si abbia ben chiaro cosa si desidera!

Come accogliere, quindi, la voglia di un cambio look senza rischiare di restare deluse?

«Ricercando la contemporaneità, senza tradire il proprio stile» personalmente, tutti i giorni mi ritrovo a consigliare donne "nostalgiche" che perpetuano il look e l'hair look dei loro vent'anni, spesso con capelli lunghi, troppo lunghi, a cui suggerisco: "tagliamo un po'?!". Ma anche donne "rassegnate", che a 40 anni sembrano già anziane e fanno solo scelte comode e poco femminili, a cui spesso suggerisco: "li allunghiamo un po'?!". Poi ci sono anche le perennial, dalla freschezza consapevole, senza un'età anagrafica. In questi casi è quasi sempre la lunghezza media a essere vincente...».

Spesso mi chiedono ... a chi consiglieresti un taglio corto, a collo scoperto? Quale tipo di capello è più adatto?

«Non è questione di capelli perché sono soprattutto la dimensione del viso e la sua forma a comandare. Lo consiglieri di certo a chi ha un bel disegno mascella-mandibola, un ovale multifaccettato e, ovviamente, un collo ben proporzionato. Come di-



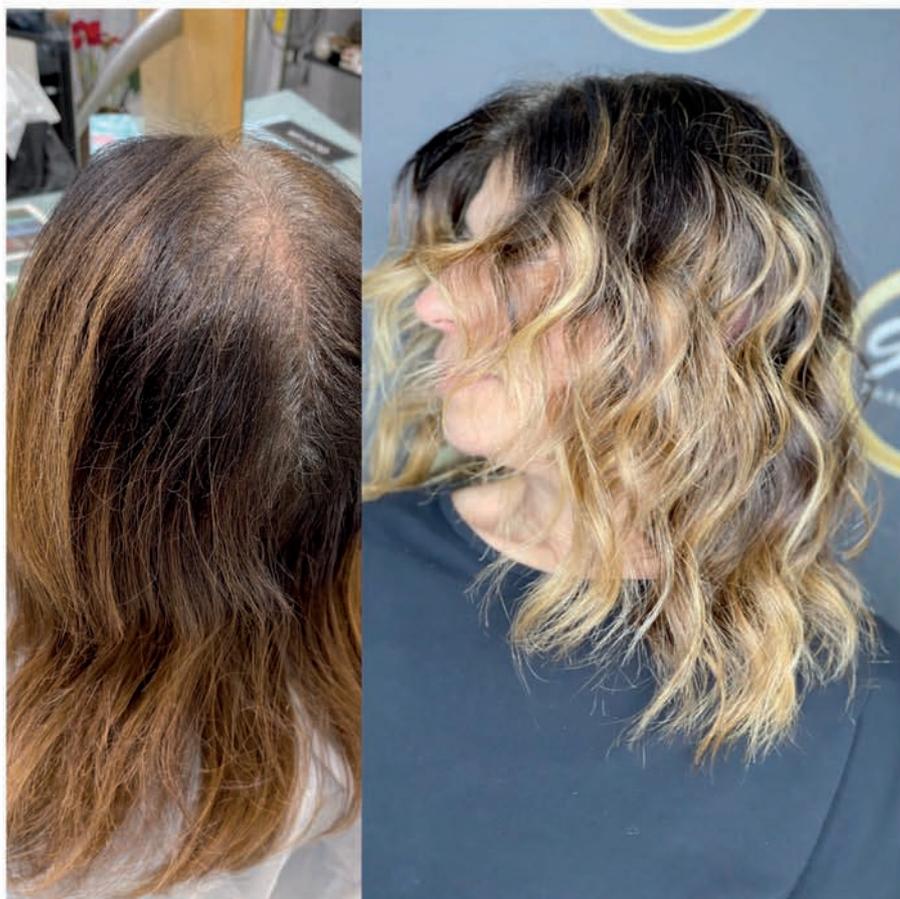
re: se metti una super minigonna è anche perché le gambe sono il tuo punto di forza... Poi certo, se i capelli sono sottili come la seta, meglio progettare un taglio corto che un taglio lungo e pieno»
Mi chiedono ancora... Sciolti o raccolti?

«Il taglio va tarato perché possa essere gestito per il 90% del tempo con i capelli sciolti. Per il restante 10% si può ricorrere a code semplici o messy chignon. Se scoprite che per buona parte del vostro tempo legate i capelli, forse dovrete valutare un taglio più corto. Che in fondo è quello che simulate (o desiderate) quando legate i capelli...».

Frangia o ciuffo: pro e contro?

«Questo dilemma è senza età. Su ogni volto bisogna ricercare una soluzione specifica. Una frangia troppo piena e grafica o "corta baby" è difficile da suggerire in modo generalistico, se non per qualche eccezione di "personalità". È indubbiamente più universale una frangia/ciuffo e una frangia a sipario, dentelè, a punte leggere e tale da essere modellata e aperta in tanti modi, personalizzando lo styling sul volto, anche in base all'umore del momento...».

C'è chi desidera un taglio corto, ma ha paura che evidenzii i primi cedimenti dell'ovale o qualche chilo in più... e, «Se parliamo di corti, tanto corti, al punto da sembrare



rigorosi e "da anziani" può essere vero: spesso il corto eccessivo può invecchiare, indurire i lineamenti o scoprire troppo le fragilità del volto, come rughe e cedimenti vari. Ecco perché spesso suggerisco corti sweet, mai grafici, addolcenti, ricchi di ciocche sfuggenti, distratte e che sdrammatizzano come vezzi i capelli corti rendendoli divertenti e raffinati al tempo stesso. Questi tagli accarezzano nuca e guance e rinfrescano i volti».

Chi può permettersi, invece, di conservare i capelli lunghi anche dopo i 40? Con che tipo di taglio?

«I capelli lunghi vestono e proporzionano visi, colli e corpi slanciati, ma anche importanti nella loro dimensione. Attenzione, però, mai oltre

l'attacco del seno.

Long-up, lunghi ma non troppo come da mood degli ultimi anni. Siamo ormai lontani dai capelli lunghi infiniti anni 80-90 anche per le 20enni, figuriamoci per le 45enni... Quindi sì a un taglio pieno nell'insieme, ma scalato ai lati, così da alleggerire gli zigomi, aprire il volto e far ondeggiare le lungherie in modo spontaneo».

... Nel Cuore delle Donne con Straordinaria Bravura ...

Giò Forcella Parrucchieri

• CORSO PIETRO GIANNONE, 36 - FOGGIA
Tel. 0881.773776 - whatsapp 328.1610868
www.gioforcellaparrucchieri.it



Scarica la nostra APP
Giò Forcella Parrucchieri



KetOBlife

pochi carboidrati

tanto gusto



PREPARATO ALIMENTARE TIPO CROISSANT RIPIENO CIOCCOLATO

Ingredienti: proteine di frumento, crema di cacao e nocciole 23%, (olio di crusca di riso, proteine del latte, acqua, nocciole 3,3%); edulcorante: mathtolo, fibra di mais, agente di carica: eritritolo, collagene, cacao magro in polvere 1%, destina di mais; emulsionante: lecitina di girasole, edulcorante: sucralosio), burro, acqua, fibra di frumento, burro di karité, olio di girasole alto oleico, proteine di pisello, fibra di acacie, albume d'uovo in polvere, amido di frumento modificato; emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, lecitina di girasole), lievito, sale, tuono d'uovo in polvere, edulcoranti (ciclamato di sodio, acesulfame K, sucralosio), aromi (alcol, aroma); conservante: sorbato di potassio, aroni.
Può contenere: mandorle, nocciole, arachidi, l'ipi, sesamo, soia.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori medi - Average values			
Energia - Energy	100 g	50 g	30 g
Grassi - Fat	148,0 g	74,0 g	44,4 g
• di cui acidi grassi saturi - of which saturates	22,8 g	11,4 g	6,8 g
Carboidrati - Carbohydrate	1,1 g	0,5 g	0,3 g
• di cui zuccheri - of which sugars	1,1 g	0,5 g	0,3 g
Fibre* - Fibre**	12,1 g	6,0 g	3,6 g
Proteine - Protein	29,1 g	14,5 g	8,7 g
Sale - Salt	2,5 g	1,2 g	0,7 g

* Determinato secondo il metodo AOAC 991.43
 ** Determinato secondo il metodo AOAC 991.43
 Lotto e data di scadenza: come riportato sulla confezione
 DISTRIBUITO DA GIADO S.R.L. - Via D'Amelio 7 - FOGGIA

CROISSANT AL CIOCCOLATO

15 GR DI PROTEINE

0,70 GR DI ZUCCHERI

RICETTA SALATA

SALMONE KETO

Ingredienti per due persone:

- 2 tranci di salmone (circa 200 g)
- 30 g granella di pistacchi
- 20 g semi vari
- 10 g Olio evo
- Sale e pepe

Adagiare in una pirofila i tranci di salmone e mettere un pizzico di sale e pepe.

Mescolare l'olio con la granella di pistacchi ed i semi e ricoprire la superficie dei tranci di salmone con questo mix.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 15/20 minuti.

Servire caldo.



RICETTA DOLCE

PALEO COOKIES

Ingredienti:

- 200 g di farina di mandorle
- 1 uovo intero
- Stevia naturale in polvere
- 1/2 cucchiaino di cremor tartaro o lievito bio
- 2 cucchiai di burro chiarificato sciolto
- 60 gr di cioccolato fondente min. 70%
- sale marino integrale qb

Preparazione:

Sciogli il burro a bagnomaria.

Taglia il cioccolato a pezzettini uguali.

Mescola la farina di mandorle, il burro, l'uovo, il sale e la stevia.

Aggiungi il bicarbonato e il cremor tartaro e infine i pezzetti di cioccolato.

Forma con le mani 12 palline e poggiale sulla teglia già coperta con carta forno. Schiaccia leggermente le palline per appiattire i biscotti.

Inforna per 7 minuti a 190° ventilato.



L'ADDOMINOPLASTICA



del dott. Pasquale Raimo, chirurgo plastico

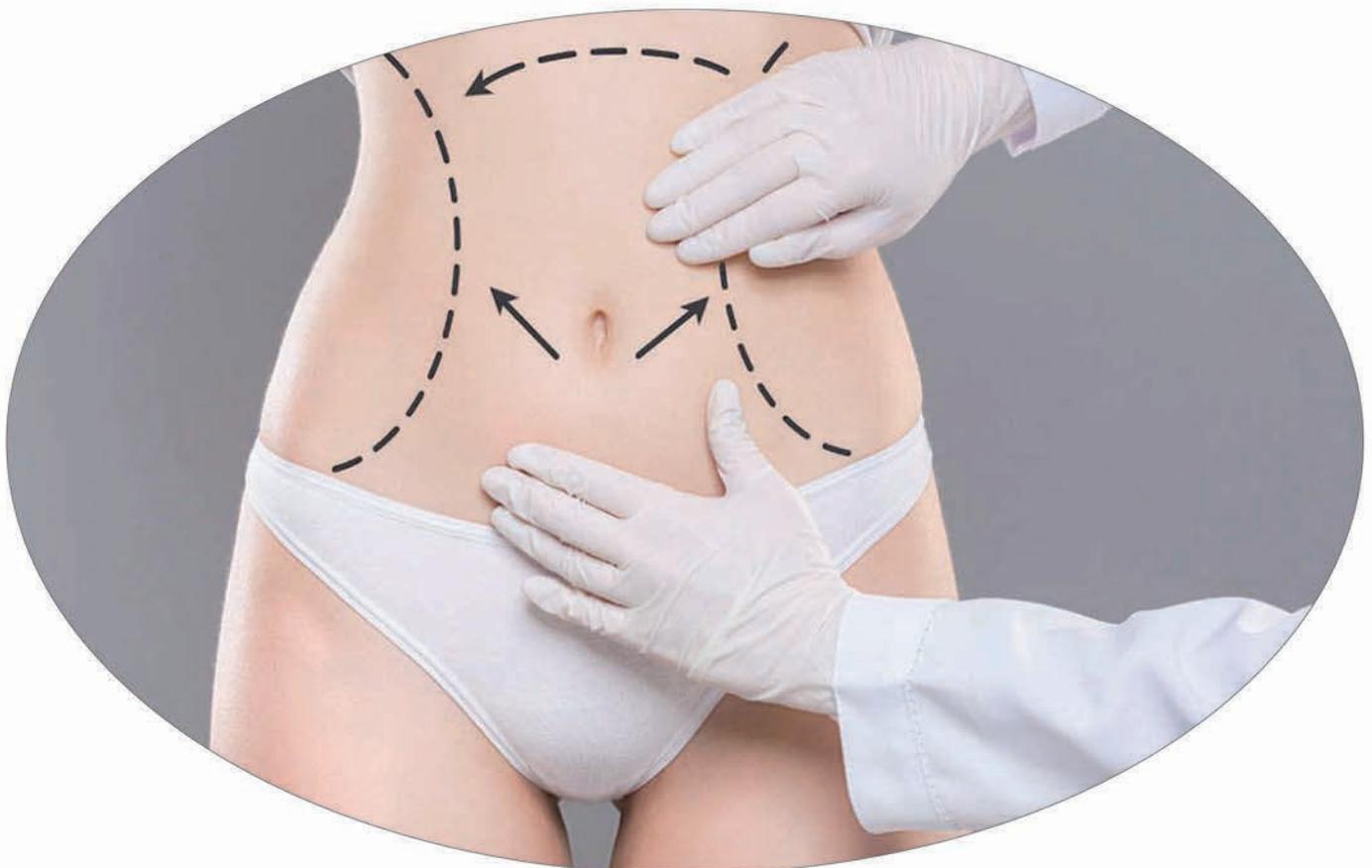
L'addominoplastica è una delle più frequenti operazioni di chirurgia estetica ed è indicata per i pazienti che desiderano avere di nuovo un addome tonico, eliminare il grasso addominale, ridefinire i fianchi, la pancia e la muscolatura addominale. I risultati ottenuti con questo tipo di intervento di addominoplastica sono molto naturali e le cicatrici si nascondono sotto gli slip.

Contrariamente a ciò che alcune persone possono pensare, l'addominoplastica non

è un trattamento chirurgico per il controllo del peso corporeo. In altre parole, se chi si sottopone ad una addominoplastica non adotta uno stile di vita sano e non si alimenta in maniera equilibrata, recupererà l'aspetto addominale che aveva prima dell'operazione. Pertanto, affinché l'addominoplastica fornisca dei risultati permanenti, è fondamentale che le persone operate controllino l'apporto calorico e si mantengano in forma con del sano esercizio fisico.

I candidati ideali all'intervento di addominoplastica sono:

* Le donne che sono state protagoniste di numerose gravidanze e che, a causa di ciò, presentano un addome con accumuli di tessuto adiposo, estremamente rilassato e con eccessi di pelle difficilmente eliminabili con l'esercizio fisico. In genere, donne con queste problematiche presentano anche una condizione nota come "diastasi addominale", ovvero la separazione patologica del muscolo retto addo-





minale di destra dal muscolo retto addominale di sinistra.

* Gli uomini e le donne che presentano i postumi di una drastica dieta dimagrante, attuata per curare un'obesità grave. I postumi consistono in depositi di grasso addominale difficilmente eliminabili, eccessi di pelle a livello addominale, pieghe addominale antiestetiche ecc.

Si tratta di uno degli interventi di chirurgia estetica considerati più soddisfacenti da parte dei pazienti, data la possibilità di recuperare una silhouette più snella e armonica con una postura addominale migliorata.

L'addominoplastica si effettua mediante un'incisione, nella zona bassa dell'addome, che va dal fianco destro a quello sinistro, leggermente più bassa nella zona centrale sovrapubica. Attraverso questa incisione il chirurgo andrà a eliminare cute e grasso superficiale in eccesso e, dunque, riposizionerà nella loro sede originaria i muscoli addominali, unendoli con dei punti interni.

In caso si evidenziassero ulteriori depositi localizzati di grasso, questi verranno eliminati con delle cannule per la lipoaspirazione inserite in dei forellini sulla cute di dimensioni pari a circa 0,5 cm.

Subito dopo l'intervento di addominoplastica, il paziente potrà riprendere a camminare, seppur lentamente, in modo tale che la circolazione si riattivi normalmente.

Il giorno dopo l'intervento di addominoplastica il paziente può tornare a casa senza particolari problemi. Porterà con sé dei drenaggi necessari a raccogliere il sangue che normalmente è presente dopo l'operazione. Accortezza fondamentale sarà camminare con l'addome flesso per evitare di danneggiare i punti di trazione sia a livello dei muscoli che della pelle stessa e indossare un'apposita guaina per almeno 30 giorni. Si potrà comunque camminare, senza effettuare sforzi eccessivi, fin da subito.

Nei giorni successivi all'intervento di addominoplastica la pancia presenterà del gonfio-

re, mascherando il risultato reale. Ciò è dovuto alla raccolta del normale edema post-operatorio che comporterà al tempo stesso un addome teso, duro e gonfio. A livello della pelle della zona trattata, la sensibilità potrà essere ridotta o assente, ma quest'ultima verrà riacquistata nelle settimane e/o mesi successivi. Ciò è dovuto alla normale guarigione dei tessuti stessi. Il dolore è di norma assente o lieve se il paziente si sottopone ad adeguata terapia antidolorifica preventiva.

Nell'arco delle prime 3-4 settimane successive all'operazione, il paziente riuscirà gradatamente giorno dopo giorno a ritornare in posizione totalmente eretta in quanto i tessuti si sono ormai stabilizzati e il rischio di perdita di tensione dei punti di sutura è quasi del tutto svanita. Dopo tale periodo si potrà ricominciare un'attività sportiva seppur moderatamente.

La durata del recupero da un intervento di addominoplastica dipende dal tipo di procedura, a cui il chirurgo plastico ha fatto ricorso. Per operazioni complesse, come quelle di addominoplastica estesa, la fase di recupero può richiedere dai 3 ai 6 mesi; per operazioni più semplici, come quelle di addominoplastica parziale, invece, può richiedere 6 settimane o poco più. Non bisogna dimenticare che, a incidere sui tempi di recupero, sono anche l'età del paziente e l'attenzione che esso pone alle raccomandazioni pre e post-operatorie.

CURA IL CONTORNO OCCHI

di Manuela Tucci

Per evitare che rughe, occhiaie e borse facciano la loro comparsa prima del tempo, è opportuno iniziare a usare un contorno occhi, indipendentemente dall'età.

Prendersi cura del contorno occhi è essenziale per avere un aspetto sano e riposato, in quanto è proprio in questa zona che stress, mancanza di sonno e stile di vita sregolato mostrano i propri effetti. Borse, sguardo stanco e rughe di espressione sono un problema per le donne di qualsiasi età, ma con un trattamento mirato e uno stile di vita regolare è

possibile liberarsi di questi inestetismi.

Per prenderti cura della zona del contorno occhi puoi scegliere di ricorrere a numerosi prodotti disponibili sotto forma di siero o di crema: scegliere tra una delle diverse composizioni dipende dalle tue esigenze e dal tipo di pelle che hai. La differenza tra siero e crema consiste principalmente nella loro consistenza. Il primo ha una consistenza liquida e una texture leggera e opacizzante: per questo rappresenta la scelta ideale per chi ha una pelle mista o grassa e un contorno



occhi molto danneggiato. Inoltre il siero può contenere un'elevata concentrazione dei principi attivi di acido ialuronico, antiossidanti, aminoacidi e vitamine ed è perfetto per una terapia d'urto da applicare ad intervalli di 2-3 mesi l'anno. Invece, la crema contorno occhi ha una consistenza più corposa e si adatta quindi alle pelli secche e miste. Nel caso tu abbia bisogno di un'azione ristrutturante di maggior effetto potrai anche provare entrambi - sia il siero che la crema. Ricordati comunque di applicare il prodotto scelto poco prima di andare a dormire, per trarre vantaggio dalla riattivazione notturna del circolo sanguigno e sfruttare appieno i benefici del tuo siero o crema contorno occhi.

Come tonificare il contorno occhi

Un contorno occhi tonico e fresco non dipende solo dall'utilizzo di creme e sieri: infatti puoi prenderti cura della tua pelle anche seguendo uno stile di vita sano ed equilibrato, che ridurrà alla radice il problema di borse e occhiaie permettendoti di avere uno sguardo sempre luminoso. Ti basterà seguire poche e semplici accortezze: vediamole insieme!

* Limita fumo e alcolici: le sostanze contenute in alcol e tabacco sono dannose per la sa-



lute della pelle. Il primo, in particolare, diminuisce l'elasticità della cute, mentre il fumo è responsabile dell'invecchiamento cellulare e rende il colorito spento e giallastro. Limita il più possibile il loro consumo non soltanto per la salute del tuo fisico ma anche per migliorare il tuo aspetto esteriore;

* Dormi almeno 7-8 ore per notte: durante il sonno la rigenerazione cellulare procede ad un ritmo maggiore rispetto alle ore di veglia, donandoti al risveglio una pelle chiara e luminosa. Ricorda di riposare almeno 7-8 ore per notte: in questo modo eviterai di trovare al risveglio le antiestetiche borse sotto gli occhi e avrai un aspetto più sano e riposato;

* Assumi molta acqua, frutta e verdure fresche: l'acqua è un'alleata preziosa della pelle perché contribuisce a migliorarne l'elasticità. Bevendo almeno 2 litri d'acqua al giorno e includendo nella tua dieta frutta e verdure fresche donerai tonicità alla tua epidermide, evitando la comparsa della temuta palpebra cadente;

* Evita l'esposizione diretta alla luce del sole: i raggi UV sono causa di un precoce invecchiamento della pelle - già delicata di per sé - del contorno occhi. Cerca di limitare il più possibile l'esposizione senza crema solare e indossa occhiali dalle lenti scure.

Sieri e creme contorno occhi: 4 cose da sapere

Purtroppo, talvolta uno stile di vita regolare non basta a risolvere gli inestetismi del contorno occhi: borse e occhiaie possono essere favorite da elementi di natura genetica e con l'avanzare dell'età è facile sviluppare quelle odiose rughe

di espressione intorno agli occhi. Per fortuna corre in nostro soccorso la scienza, con numerosi sieri e creme specifiche per questa zona del viso.

Vediamo quindi insieme quali sono i 4 segreti fondamentali per un perfetto contorno occhi.

La tecnica giusta di applicazione

Il primo step, essenziale per ottenere dei risultati soddisfacenti, è quello di detergere la pelle prima di applicare il prodotto per il contorno occhi. Senza questo passaggio, le impurità presenti sull'epidermide bloccherebbero l'effetto dei principi attivi del siero impedendogli di agire in profondità.

Una volta che avrai deterso la cute, procedi all'applicazione del siero o della crema: mettila una piccola quantità su un polpastrello e frizionala con l'altro per scaldare il prodotto e distribuirlo in modo omogeneo sulla punta delle dita. Utilizza un dito anulare - il meno forte - per applicare il prodotto con delicatezza, ricordandoti di picchiettare sulla pelle così da farlo penetrare. Questo movimento è necessario per due motivi: da una parte assicurarti che il siero sia assorbito dalla pelle e dall'altra stimolare la microcircolazione.

Nella parte inferiore dell'occhio, è consigliabile applicare il prodotto lungo la linea dello zigomo con un movimento che vada dall'esterno verso l'interno, mentre nella parte superiore, disponilo sulla palpebra fissa appena sotto al sopracciglio, con un movimento che parta dall'angolo interno dell'occhio verso l'esterno. Ricordati di non distribuire mai il siero sulla palpebra mobile per evitare irritazioni.

Scegli la formula più adatta a te

Per ottenere dei risultati soddisfacenti nella zona del contorno occhi devi fare attenzione a scegliere i prodotti adatti al tuo tipo di pelle e alle tue esigenze.

L'importanza della beauty routine

Prendersi cura della pelle è essenziale per avere un aspetto fresco e riposato, soprattutto nei mesi invernali in cui stress e basse temperature la mettono a dura prova. Per questo è fondamentale abituarsi a seguire una beauty routine, ovvero una serie di rituali di bellezza che, se applicati con costanza, saranno in grado di dare ottimi risultati e di conferirti un incarnato luminoso e vitale. Un primo passo è quello di curare l'alimentazione, evitando il più possibile di consumare zuccheri raffinati - che aumentano i livelli di insulina nel sangue e accelerano l'invecchiamento cellulare - e limitando i prodotti caseari se già soffri di acne. Il secondo step verso una pelle più sana passa dalla pulizia: ricordati di detergere la cute in profondità al mattino e alla sera per eliminare le impurità accumulate nel corso della giornata. Stimola il turnover cellulare facendo un leggero scrub una volta a settimana: in questo modo aiuterai a rimuovere le cellule morte e donerai alla tua pelle un aspetto più sano.

Infine, una buona beauty routine non è completa senza una crema idratante, più o meno ricca a seconda del tuo tipo di pelle e della stagione. Ricorda che i prodotti ad alto contenuto oleoso si applicano la sera, mentre altri più leggeri possono anche essere utilizzati come base per il make up.

RUBRICA DI INFORMAZIONE SFIZIOSA

della dott.ssa Orsola Bruno



Mangiare frutta e verdura di stagione fa bene all'uomo e alla natura. Vediamo quali sono i frutti e gli ortaggi da mettere nel carrello della spesa a novembre.

Mangiare di stagione a novembre: la frutta. Novembre è un mese perfetto per mangiare mele, pere, cachi, kiwi, castagne, ma anche frutti spesso dimenticati, quali melagrana e mela cotogna, ricchissimi di nutrienti e dalle mille proprietà benefiche.

Mele e pere sono forse tra i frutti più consumati a novembre e per tutta la stagione fredda; ricchi di fibra alimentare e vitamine contribuiscono al benessere dell'intestino e dell'organismo in generale. Il detto non mente: "una mela al giorno toglie il medico di torno". I kiwi sono un concentrato di vitamina C e favoriscono la prevenzione delle malat-

Frutta di novembre	Verdura di novembre
Arance	Bietole
Cachi	Broccoli
Castagne	Carciofi
Cedri	Cardo
Clementine	Carote
Kiwi	Cavolfiore
Mandaranci	Cavoli
Mandarini	Cicoria
Mela cotogna	Cipolle
Mela	Finocchio
Melagrana	Insalate
Noci	Porri
Pere	Radicchio
	Rape
	Sedano
	Spinaci
	Zucche

tie da raffreddamento aiutando il sistema immunitario a mantenersi in salute.

I cachi sono soprattutto molto ricchi di minerali ed energetici; aiutano quindi ad affrontare i

primi freddi con il giusto slancio. Nel carrello di novembre, possiamo cominciare a mettere anche qualche agrume. Gli agrumi saranno tra i protagonisti principali della tavola di dicembre, ma già questo mese si possono trovare tra i banchi della frutta di stagione mandaranci, cedri, arance e clementine. Non possiamo, infine, dimenticare le castagne. Tecnicamente non sono un frutto, ma il seme della pianta del castagno e offrono la possibilità di fare il pieno di minerali e vitamine. Sono particolarmente caloriche e, quindi, più che mangiarle a fine pasto, è consigliabile usarle per sostituirne





la parte glucidica.

Mangiare di stagione a novembre: la verdura. Oltre alla frutta appena vista, novembre è un mese in cui troviamo diversi ortaggi che ci accompagneranno tutto l'inverno, con i quali possiamo fare scorta di tutte quelle vitamine utili a superare il freddo con energia e salute. In particolare, novembre è soprattutto mese di zucche, cavoli, cavolfiori, verze, broccoli e rape. La zucca, grazie al sapore delicato, può essere utilizzata per la preparazione di tanti piatti, dall'antipasto al dolce. Ha un elevato potere saziante e pochissime calorie; è dunque adatta anche a chi voglia seguire una dieta ipocalorica. È estremamente digeribile ed è quindi consigliata ai bambini, anche in fase di svezzamento. Cavoli, cavolfiori, verze, broccoli e rape sono tutti ortaggi ricchi di minerali, vitamine e antiossidanti. Hanno, inoltre, un buon con-

tenuto di clorofilla; aiutano, dunque, l'organismo a produrre emoglobina e, di conseguenza, a contrastare le anemie. Come la zucca, sono alimenti poco

calorici e ad elevato potere saziante. Altri ortaggi presenti sulle tavole di novembre sono lattughe, patate, carote, cicoria e cipolle.

COSA PUOI METTERE NEL CARRELLO A NOVEMBRE

FRUTTA

- ARANCE
- CASTAGNE
- CEDRI
- KIWI
- MELE
- MELAGRANE
- NOCI
- PERE

PS: ATTENZIONE ALLE CASTAGNE, VISTO L'ALTO APPORTO CALORICO PUE' MANGIARNE CON MODERAZIONE O SOSTITUIENDO UN PASTO

VERDURA

- BIETOLE
- BROCCOLI
- CARCIOFI
- CARDO
- CAVOLFIOFI
- CICORIA
- RAPE
- SPINACI

LA MIA LISTA 

FAI LA SPESA CON ORSOLA

 inlineadonna



RIMEDI NATURALI PER FAR CRESCERE I CAPELLI? TIPS PER CHIOME LUNGHISSIME!

di **Manuela Tucci**



I migliori rimedi naturali per far crescere i capelli comprendono molti ingredienti naturali - reperibili in qualsiasi cucina - per realizzare degli impacchi nutrienti. Senza dimenticare di abbandonare le cattive abitudini che danneggiano la chioma e ne impediscono una crescita rapida!

Il segreto per chiome lunghissime e splendenti si nasconde dietro i giusti rimedi naturali per far cre-

scere i capelli! Quante volte, magari dopo un taglio sbagliato, avete desiderato di avere una bacchetta magica per tornare come prima?

Fortunatamente, sono moltissimi gli ingredienti assolutamente bio che possiamo utilizzare per aiutare i nostri capelli a crescere più forti e sani, ma soprattutto più velocemente. Tra i rimedi naturali per far crescere i capelli - davvero

semplicissimi da trovare e usare - ci sono oli e prodotti della terra che possono regalare risultati sorprendenti!

Nonostante tutto, il migliore tra i rimedi naturali per far crescere i capelli è portare tanta pazienza e prestare attenzione alla dieta, allo stress e all'overstyling cui spesso sottoponiamo la chioma.

Per far crescere i capelli velocemente bisogna eliminare le cattive abitudini!

Ragazze, so bene che per praticità a lavoro o in casa ci sembra necessario raccogliere i capelli, purtroppo, però, le acconciature troppo tirate sono le nemiche numero uno della ricrescita perché possono spezzare le punte.

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, inoltre, spazzolarvi di rado non vi aiuterà a far ricrescere i capelli velocemente: pettinare la chioma, infatti, stimola la fibra capillare e ne favorisce la crescita. Il mio consiglio è di provare a spazzolarli circa tre volte giorno con estrema delicatezza per ottenere capelli morbidi, setosi e pronti a crescere!

L'hair styling è importantissimo, ma - se l'intento è far ricrescere i capelli - dovrete ridurre al minimo l'uso di phon e piastra e non dimenticare mai di utilizzare un termoprotettore per evitare che le punte si spezzino!

Fai un risciacquo con acqua fredda dopo la routine shampoo + balsamo. La doccia calda è un piacere dopo una lunga giornata, ma l'eccessivo calore non è un ottimo alleato per i capelli. Inoltre, l'acqua fredda aiuta a richiudere





di luna piena che, secondo una credenza popolare, li farà ricrescere ancor più velocemente!

Rimedi naturali per far crescere i capelli: gli impacchi con l'olio naturale

Sicuramente tra i rimedi naturali per far crescere i capelli più noti c'è l'olio, che sia di oliva, di mandorle, di jojoba o di argan. La funzione di questo ingrediente è nutrire il cuoio capelluto riparando i danni e favorendo dunque una crescita più veloce.

Unendo dello zenzero a dell'olio di mandorle dolci potrete realizzare un composto estremamente ricco di vitamine, minerali, antiossidanti e amminoacidi, perfetto per stimolare il flusso sanguigno del cuoio capelluto anche attraverso un vigoroso massaggio, dopo il quale l'impacco deve essere lasciato agire per almeno 40 minuti prima di essere lavato.

Le proprietà dell'aloè per stimolare naturalmente la crescita dei capelli

Un rimedio naturale per far crescere i capelli è utilizzare l'aloè come liquido per lavare la chioma e nutrire in profondità la fibra capillare. Gli antiossidanti e i minerali presenti in questa pianta, infatti, possono frenare gli effetti dei radicali liberi aiutando i capelli a rimanere sani e forti.

A questo scopo, potete utilizzare il gel contenuto in una foglia di aloè con il quale lavare i capelli: l'importante è lasciare il gel in ammollo per almeno una notte prima di usarlo. In alternativa, potete anche realizzare un impacco da lasciare in posa per almeno mezz'ora, prima di sciacquare i capelli.

Se seguirai i miei consigli.

Condividi con me la tua lunghissima chioma.

Taggami nei tuoi post @curly-biohaircare.

Sarò felice di ricondividere i tuoi risultati.

le cuticole che, in questo modo, trattengono l'idratazione mantenendosi più forti e brillanti!

Provate dunque a miscelare 15 millilitri di aceto di mele con dell'acqua fredda. Tra i rimedi naturali per far crescere i capelli, infatti, l'aceto di mele è un ottimo alleato per prendersi cura del cuoio capelluto perché ne riequilibra il pH e favorisce la crescita della chioma.

Come far crescere i capelli? Dandogli una spuntatina!

Potrebbe sembrare un controsenso, ma tagliare le punte è un ottimo metodo per far crescere i capelli. Dare una puntatina spes-

so aiuta a mantenere la lunghezza del capello sana e forte, e questo eviterà che i capelli si spezzino non arrivando mai alla lunghezza desiderata.

Per mantenere la vostra capigliatura in salute, l'ideale sarebbe tagliare le punte almeno ogni 6/8 settimane. Se la vostra chioma è naturalmente sana e non avete bisogno di rimedi naturali per far crescere i capelli, potete ricorrere al parrucchiere anche una volta ogni tre mesi.

Io personalmente spunto i capelli ogni due o tre mesi.

Il rimedio della nonna per eccellenza? Tagliare i capelli nei giorni

**Crema contorno occhi
con acido ialuronico
Riduce visibilmente
i Segni della Stanchezza
e dell'invecchiamento**



MIHO
SKIN

LA BELLEZZA DEL TUO VISO



Adatta alle pelli più sensibili

**Golden Beauty, Via Roccantonio D'Amelio,7 Foggia
Tel. 0881/707752 Whatsapp 392/9811504**

TESTIMONIAL DEL MESE

SONIA M.

Prima di venire in questo centro avevo rinunciato ad andare al mare, che è una delle cose che amo di più; amo nuotare, amo prendere il sole e per il fatto che non mi vedevo bene non riuscivo più nemmeno a pensare di dovermi mettere in costume in spiaggia, mi faceva sentire troppo male.

Non mi vedevo bene e avevo dei fianchi e delle cosce che erano diciamo un po' grosse... avevo un corpo non molto armonico, quindi mi vedevo sproporzionata.

Per non parlare di quando andavo per comprarmi un vestito, quelli che mi piacevano non mi stavano bene...

Per questo problema insomma, questa "grassezza" sulle cosce... ho iniziato a pensare di fare qualcosa.

Ho visto il centro e ho pensato che forse potevano aiutarmi a risolverlo.

Avevo capito che il mio problema non lo avrei risolto con la sola dieta e con la sola palestra.

Non era la prima volta che mi rivolgevo ad un centro estetico, però di solito si limitavano a fare solo massaggi, quindi in realtà non ero venuta qui molto fiduciosa che avrei risolto il problema.

Invece ho visto che con le



tecnologie che sono state usate, in poco tempo, in soli tre mesi ho ridotto notevolmente il giro delle cosce, il giro vita e anche i vestiti che avevo quando ero un po' più giovane, un po' più magra, mi stanno meglio.

Sono rimasta sorpresa piacevolmente dai risultati che ho ottenuto perché mi piace sempre di più quello che vedo allo specchio, oltre che

sulla bilancia.

Io lo consiglierei a delle mie amiche che non sono in linea con loro stesse. I risultati sono gratificanti e ti aiutano anche a vivere meglio con te stessa, e mi vedono meglio, mi vedono più sorridente; anche in famiglia notano la differenza, non soltanto fisicamente ma anche come umore...

Sicuramente sono più serena, sono contenta di questa cosa.

Ho iniziato in tempo a fare questi trattamenti così quest'estate finalmente posso tornare a fare quello che tanto mi piace, cioè andare al mare, nuotare, prendere il sole, camminare soprattutto che è quello che amo fare: camminare sulla spiaggia con il bikini, cosa che non riuscivo più a fare da quando avevo preso tutti quei chili.

Scansiona il codice per vedere il video della testimonianza di Sonia.



PROMO SPECIALE DEL MESE

Pensi di averle provate tutte senza riuscire a perdere quel maledetto grasso in eccesso?

Con questo metodo potrai dire addio al grasso, eliminare la cellulite e i cuscinetti localizzati senza avvertire la fame e senza rinunce.

Soddisfatti o rimborsati

Se non sei soddisfatta dopo la terza seduta, ti rimborsiamo l'importo. In Linea Donna ti permette di tornare in forma in 8 settimane, senza sacrifici e senza le diete tradizionali.

A cosa serve?

La trasformazione del tuo corpo inizia da un'avanzata diagnosi estetica, che tramite appositi strumenti, darà una fotografia esatta del tuo metabolismo, ovvero la composizione del grasso corporeo e viscerale.

Ormai pensi che la cellulite, il grasso in eccesso e la poca tonicità, siano un problema insormontabile, senza soluzioni realmente efficaci? Magari hai provato diete, ti sei iscritta in palestra, ma non hai mai avuto i risultati sperati, sprestando solo tempo, soldi e soffrendo la fame?

Sì, lo so, tutti ti dicono che è un problema di costituzione, che il tuo metabolismo è lento e alla fine ti sei convinta che sia davvero così, rassegnandoti all'idea di non

poter mai sfoggiare un bikini come si deve. Lascia che ti dica una cosa: non è vero! La verità è che non hai mai avuto la fortuna di essere presa per mano, in un percorso integrato e studiato su misura. Un metodo cucito su di te, prendendo in esame tutti gli aspetti contemporaneamente.

Sarebbe fantastico se qualcuno ti guidasse passo dopo passo in un percorso in grado di sconfiggere per sempre la cellulite o il grasso in eccesso, vero? Quel qualcuno sono io.

Ritrovare il giusto peso, senza soffrire la fame e senza troppi sforzi. Grazie ad un metodo in grado di risvegliare il metabolismo e contrastare il grasso in eccesso, attraverso le giuste manualità e tecnologie.

Quello a cui stai per accedere, è un metodo completamente diverso, che non troverai in nessun altro centro! Non facciamo nessun trattamento, senza prima fare un'accurata diagnosi estetica e senza prima valutare insieme desideri e obiettivi. Abbiamo tutte le tecnologie esistenti sul mercato e possiamo combinarle, adattandole alle singole esigenze, per garantire la personalizzazione del protocollo e di conseguenza il risultato. Investiamo una considerevole somma di ore e di denaro, nella formazione

con i migliori formatori del settore.

Tutto lo staff è formato e preparato, non ci sono ragazzine incompetenti a prendersi cura delle nostre clienti. Abbiamo collaudato, un sistema di dimagrimento integrato, che combina manualità, tecnologie e integrazioni in grado di garantire la rimessa in forma: IN LINEA DONNA.

Dimmi, se hai un problema alla colonna vertebrale vai dal medico generico o dall'ortopedico?... Noi di IN LINEA DONNA, da oltre 20 anni, ci occupiamo quasi esclusivamente di dimagrimento e da 10 anni è diventata la nostra specializzazione.

Approfondisco e studio ogni aspetto del percorso di dimagrimento, per consigliarti il miglior stile di vita. Lavoro sul dimagrimento, non solo per quanto riguarda l'aspetto estetico, ma soprattutto per amplificare e migliorare, il proprio stato di benessere psico fisico. Ti starai ancora chiedendo: "Come faccio ad essere sicura che tutto questo sia vero?"

Sul nostro sito o pagina Facebook potrai trovare tante altre testimonianze delle donne (felici) che si sono affidate a me, raggiungendo gli obiettivi desiderati! Prenota ora e ricevi 2 REGALI SPECIALI.

Per ricevere questi regali, ritaglia il coupon che trovi qui, contattaci e scegli di provare il nostro nuovissimo ed innovativo Programma In Linea Donna.

Elimina il grasso in eccesso su gambe, fianchi e glutei e la cellulite. Scolpisci e rimodella il tuo corpo.

Quando verrai da noi in istituto per la tua consulenza, avrai la Spazzola per il Dry Brushing.

PROMO SPECIALE DEL MESE

WELCOME IN LINEA DONNA

Solo nel mese di novembre a soli € 107,00

Consulenza di 1h con trattamento della durata di 1,3h



**VUOI RESTARE SEMPRE AGGIORNATA SU
TUTORIAL DI BEAUTY ROUTINE, RICETTE KETO,
ARTICOLI UTILI PER LA REMISE EN FORME**



**👉 ISCRIVITI GRATUITAMENTE AL GRUPPO
FACEBOOK "I SEGRETI DI GOLDEN BEAUTY"
E SEGUICI SULLE NOSTRE PAGINE**



**Se vuoi collaborare per la realizzazione del nostro magazine
scrivici a redazione_gb@virgilio.it**



FOGGIA - Via D'Amelio, 7 - Tel. 0881.707752 - 392.9811504
www.goldenbeautyfoggia.it - goldenbeauty@virgilio.it

