

IN LINEA DONNA

COPIA OMAGGIO
N. 11 - DICEMBRE 2021

**COLAZIONI
D'ARTISTA**

**SPECIALE: RESTA
IN FORMA
DURANTE LE
FESTE**

**EPILAZIONE LASER
IN GRAVIDANZA**



**SVELATO IL SEGRETO DI
BELLEZZA DEL 2022**



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

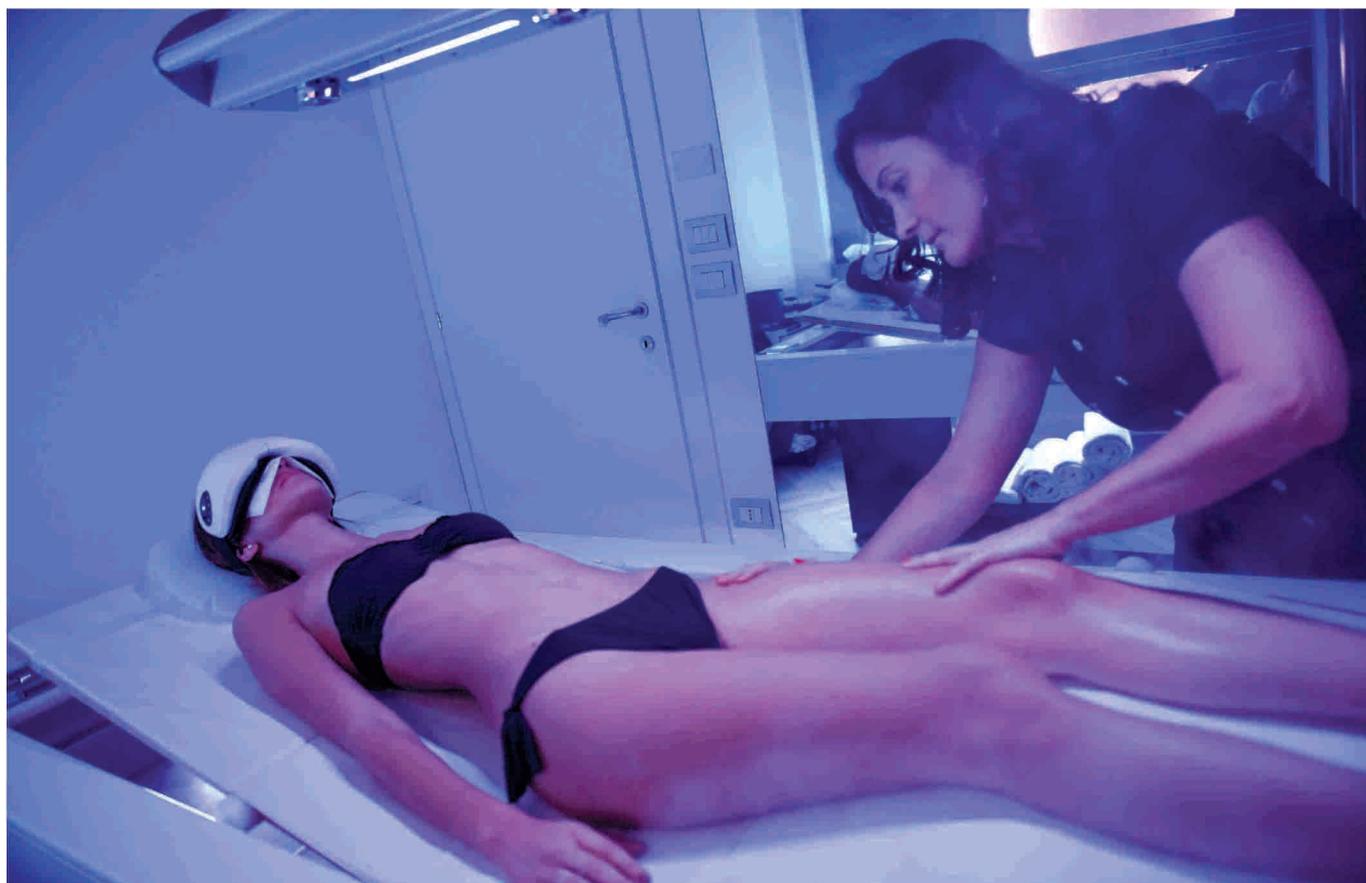
Moltissime donne la conoscono grazie ai suoi articoli, al suo metodo innovativo e alla passione con cui si dedica quotidianamente al benessere delle sue clienti. Lei è Orsola Bruno, ideatrice del metodo In Linea Donna.

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

DIAMOND PARTY 2021 UN EVENTO ELEGANTE ED EMOZIONANTE

Voglio aprire questo numero di In Linea Donna parlandovi di un evento straordinario: il DIAMOND PARTY 2021

È stato un evento elegante ed emozionante.

Abbiamo vissuto e fatto vivere ad alcune delle nostre clienti l'esperienza di una sfilata in abiti da sogno grazie all'Atelier Serrese e alle acconciature di Giò Forcella Parrucchieri.

Abbiamo presentato un nuovo meraviglioso macchinario, 4 tecnologie in una, il T Shape 2.

Abbiamo introdotto un nuovo approccio scientifico ai trattamenti di bellezza, grazie a Mesoestetic. Abbiamo dato il via ad un nuovo esclusivo Club: il Vip Club Diamond (che ha dato il nome all'evento).

Abbiamo svelato il Segreto di Bellezza per il 2022 (ma di questo ve ne parlo nel mio articolo).

E poi abbiamo cenato insieme e ballato in un posto bellissimo "i Giardini di Flos". Ci siamo divertite e abbiamo passato una serata veramente incredibile, piena di emozioni belle, come non ne vivevamo da tempo.

Gli ultimi due anni sono stati difficili, ma noi non abbiamo mai mollato. E per questo devo ringraziare le mie clienti che hanno continuato ad affidarsi a noi, hanno continuato a darci fiducia dandoci la spinta e l'adrenalina per non arrendermi mai.

L'anno nuovo sarà pieno di novità e di nuove sfide, ma con voi sempre al mio fianco so che tutto sarà come sempre stupendo.

Faccio il lavoro più bello del mondo.

Buona lettura.

Orsola





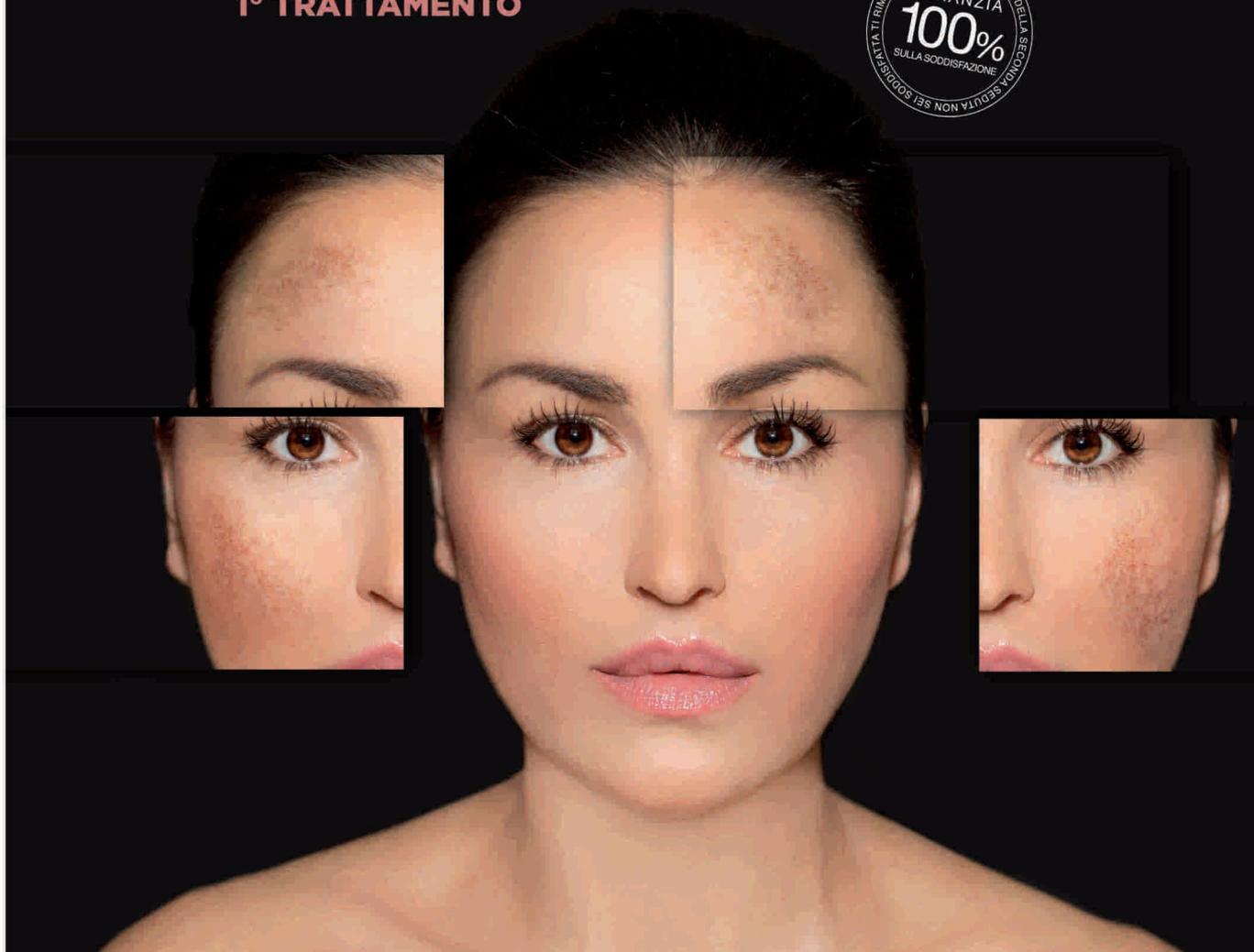
mesoestetic

MAI PIU' MACCHIE

Macchie del viso? Se vuoi trattarle scegli Mesoestetic, azienda leader nel trattamento delle discromie cutanee a livello mondiale, con oltre 1.000.000 di clienti trattati con successo in tutto il mondo.

**Non si chiede mai l'età ad una donna...
Le macchie la rivelano!**

**CHECK-UP +
1° TRATTAMENTO**



IN VENDITA A FOGGIA PRESSO IL **GOLDEN BEAUTY** IN VIA D'AMELIO, 7

S O M M A R I O

In Linea Donna



IN LINEA DONNA - MAGAZINE
RIVISTA DI INFORMAZIONE

Anno I - n. 11

Capo Redattore

Orsola Bruno



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

- Scoperto il segreto di bellezza per il 2022
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 8
- Colazioni d'artista
di Daniela D'Elia pag. 12
- L'approccio del podologo al piede reumatico
del dott. Dionisio Traiano pag. 14
- Perché è importante l'idratazione anche d'inverno?
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 16
- Festività natalizie? Ecco come mantenerci in forma
di Valentina Gramazio pag. 18
- Le nostre pilloline per l'Hair Look natalizio!
di Giò Forcella pag. 20
- Ti sistemo per le feste
della dott.ssa Valentina D'Apollo pag. 23
- Epilazione laser in gravidanza: facciamo chiarezza
di Manuela Tucci pag. 27
- Ricetta salata pag. 28
- Ricetta dolce pag. 28
- Rubrica di Informazione Sfiziosa
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 29
- Capelli secchi e crespi? Ecco i rimedi naturali per disciplinarli
di Manuela Tucci pag. 30
- Testimonial del mese Rosalba pag. 33



SCOPERTO IL SEGRETO DI BELLEZZA PER IL 2022

della dott.ssa Orsola Bruno



“Scoperto il segreto di bellezza per il 2022”, questo il tema dell’ultimo evento il “Diamond party” che abbiamo tenuto lo scorso 3 dicembre a Lucera presso i Giardini di flos.

Un evento unico per il coinvolgimento, per averci dato la possibilità dopo diverso tempo, finalmente, di riunirci e passare un po’ di tempo insieme divertendoci in modo sereno.

Ma al di là del divertimento, è stata anche l’occasione per presentare 2 grandi novità e per affrontare l’argomento che ha tanto suscitato attenzione, ossia come si evolverà e co-

me si è evoluto il concetto di bellezza in questi ultimi 2 anni soprattutto post Covid.

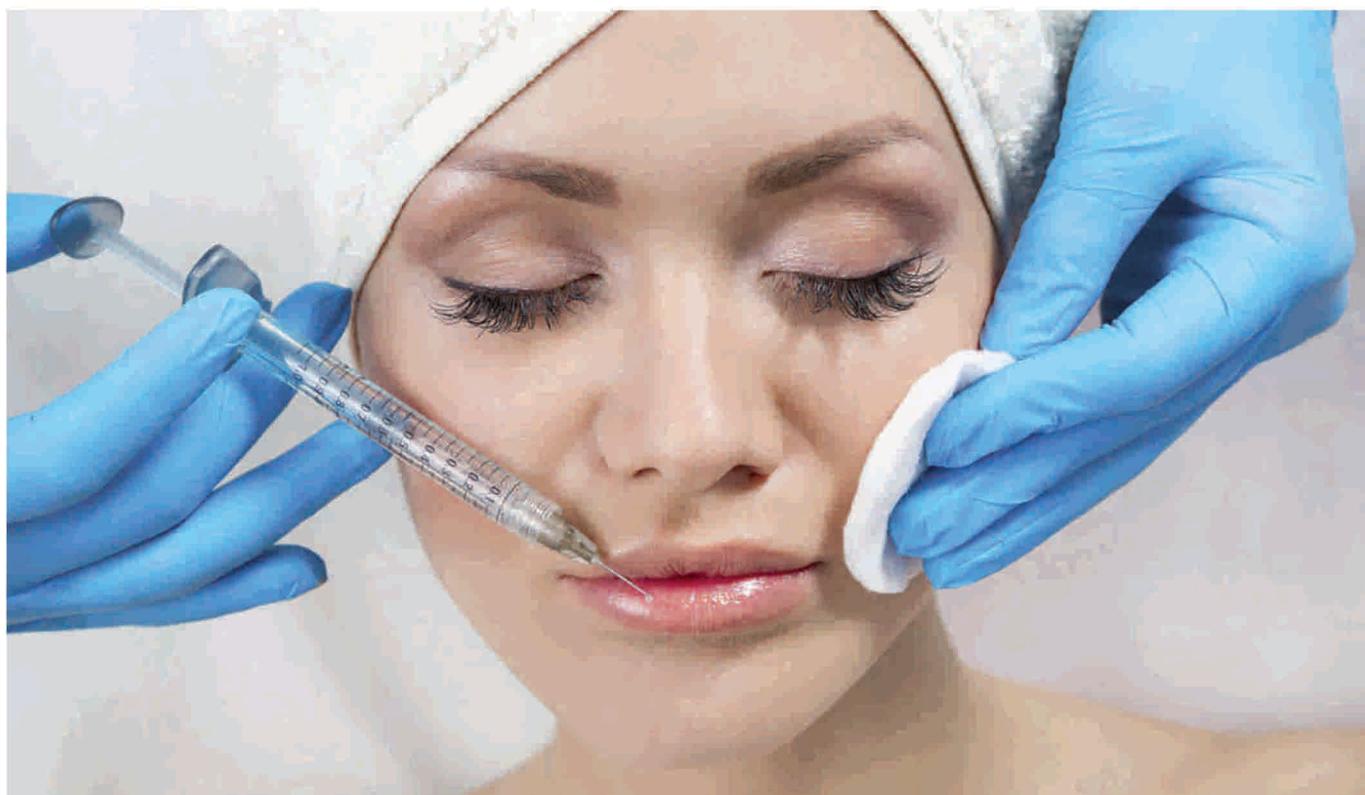
Come sappiamo il covid e quindi il 2019 ha segnato e segna tuttora una spaccatura nella storia: ormai possiamo parlare di era pre Covid ed era post Covid.

Occupandoci di bellezza la domanda sorge spontanea: com’è cambiato il concetto di bellezza e benessere? quali sono gli errori più comuni che ancora si continuano a commettere nel mondo della bellezza sia in campo estetico che in campo medico-estetico? e infine, quali sono le

strategie che metteremo in campo nel prossimo 2022?

Cos’è cambiato durante il lockdown?

Roma, 16 lug. (askanews) – I dati sono chiari dagli Stati Uniti fino all’Italia, il boom nelle prenotazioni di consulti per l’esecuzione di trattamenti estetici durante e dopo il lockdown, e le procedure di medicina estetica sembrano essere di tendenza. Un trend che non sembra destinato ad affievolirsi nei prossimi mesi. La American Society of Plastic Surgeons ha riportato nei mesi di lockdown un aumento del



64 per cento delle richieste di sedute valutative per individuare il tipo di trattamento da eseguire una volta sollevate le restrizioni.

“Il trend positivo e la crescita hanno sottolineato come la cura estetica rappresenti effettivamente una valvola di sfogo per tutte le donne e in qualche caso anche gli uomini che sono stati chiusi in casa, fuori dalla possibilità di incontrarsi - ha osservato Bartoletti - i trattamenti sono stati visti come una possibilità di ricominciare a prendersi cura di se stessi, di volersi bene dopo l’abbruttimento da smartworking e il periodo in cui andare al lavoro senza neanche togliersi la camicia da notte o il pigiama è sembrata la soluzione più plausibile e veloce.

I trattamenti estetici quindi hanno effettivamente rappresentato una fonte di salvezza per la psicologia di molte persone. Ecco perché in pandemia si è registrata questa crescita esponenziale”.

Per non parlare del problema delle mascherine, in cosmetologia il tema più ‘gettonato’ è quello dell’effetto delle mascherine sul viso delle donne, focus su quali sono i principi attivi e le sostanze presenti nei trucchi e in alcuni cosmetici che possano essere vantaggiosi o dannosi in un periodo in cui l’equilibrio della cute viene quotidianamente alterato dall’utilizzo delle mascherine.

I numeri estrapolati dai report più accreditati raccontano che, nei primi sei mesi del 2021, la sola richiesta di ritocchi al viso ha registrato un aumento del 45 per cento ri-



spetto al 2020 e del 67 rispetto al 2019. È l'effetto “Zoom & Teams”, come lo ha definito The New York Times, e sta scatenando in tutto il mondo un tale boom di richieste da spiazzare gli stessi operatori del settore. Un'impennata che, con il passare dei mesi, non accenna ad affievolirsi. Anzi: i trattamenti estetici sono ora nella top list d'autunno di quattro italiani su dieci, desiderosi di riprendere in mano la vita prendendosi cura di sé nei modi più svariati possibili. Vedersi meglio, insomma, anche come reazione al senso di paura e di fragilità innescati dalla pandemia, sta diventando un imperativo sempre più diffuso.

Quali sono gli errori più comuni che si continuano a fare in campo estetico?

L'aumento della domanda di trattamenti estetici è stata accompagnata ad un aumento dell'offerta da parte di chiunque, cercando di adeguarsi al mercato pur non avendone

i fondi ricorrendo, quindi, a dispositivi e tecnologie cinesi e di bassa qualità improvvisandosi esperti solo in vista della crescente domanda, d'altro canto nel settore medicale si sono sfornati sempre più trattamenti mordi e fuggi al fine di accontentare tutti senza però cercare di risolvere quelle che potevano essere le problematiche più profonde che le richieste celavano come: insoddisfazione, mancanza di accettazione e stile di vita scorretto fatto di vita sedentaria (seduti davanti al pc) e alimentazione eccessiva e non di qualità.

La pandemia ha creato un ulteriore divario fra i centri estetici classici con trattamenti low cost “tutto per tutti” e i centri specializzati con tecnologie e programmi sempre più performanti e all'avanguardia.

Oggi più che mai la richiesta arriva da donne che desiderano rimettersi in forma, riscattarsi e riprendere in mano la propria vita ma cercando di vederne i benefici anche dal



punto di vista della salute, visto lo spavento che ci siamo presi e da cui ancora non usciamo del tutto.

Strategie da adottare nel 2022

Ci siamo resi conto che la maggior parte dei professionisti, medici ed estetiste, si avvicinano all'inetetismo come fosse un elemento a se da curare, trascurando il processo che ha portato alla comparsa del problema.

Questo, negli anni, ci ha portati a studiare e sperimentare sempre nuovi metodi di "cura" della bellezza, considerando gli inetetismi parte di un sistema complesso, il corpo, adottando dunque un approccio olistico, che risolva il problema a monte e non si riduca al trattamento mirato alla ruga specifica o al cumulo di adipe e cellulite.

Vista la continua richiesta da parte di donne e uomini desiderosi di rimettersi in gioco e la voglia da parte nostra del Golden Beauty di volerci differenziare dalla massa, ancora di più abbiamo incrementato i nostri sforzi per inserire trat-

tamenti e tecnologie più evolute all'interno dei nostri protocolli al fine di garantire risultati più performanti, evidenti e soprattutto che abbiano un effetto sul miglioramento dello stato di benessere totale della persona che decide di affidarsi a noi.

Il nostro metodo In linea donna si sta già facendo conoscere in tutta Italia per il suo approccio multidisciplinare grazie al quale riesce a dare risultati molto visibili e in tempi brevi, ma le prospettive per il 2022 sono ancora più forti. Abbiamo infatti introdotto nel nostro metodo un approccio scientifico ai trattamenti di bellezza, sia dimagranti che antiage, con l'utilizzo di principi attivi che agiscono davvero in profondità, perché vengono veicolati attraverso l'elettroporazione. In pratica è come se utilizzassimo principi attivi ad uso topico, ma senza aghi e senza quindi subire il trauma della puntura mantenendo inalterati i lineamenti, evidenziando invece la tua naturale bellezza.

Dunque questo segreto qual

è?

Il segreto è curarsi sempre, tutto l'anno, assumendo uno stile di vita sano, con il supporto continuo 24 ore su 24 di persone competenti che lavorano affinché voi raggiungete e soprattutto manteniate un corpo sano e bello.

Il segreto è affidarsi a specialisti che tengono bene a mente che la bellezza non è soltanto spianare una ruga o eliminare un bozzo di cellulite, ma è frutto di un processo che punti al benessere mentale e fisico.

Il segreto è non preoccuparsi di quali macchine siano le più adatte al proprio problema, ma avere fiducia che il tuo centro di riferimento le ha tutte, per cui qualsiasi cambiamento assuma il tuo corpo, saprà intervenire tempestivamente.

Il segreto è affidarsi alle cure e alle mani esperte dello staff Golden Beauty.

Se vuoi iniziare l'anno con il piede giusto, prenota subito una consulenza con me. Qui sotto troverai un codice qr, ti basterà scansionarlo e inserire i tuoi dati. Una mia collaboratrice ti richiamerà il prima possibile per fissare un appuntamento.

Ti aspetto

Dott.ssa Orsola Bruno



prenota la consulenza

KetOBlife
pochi carboidrati
tanto gusto



COLAZIONE PROTEICA
NON RINUNCIARE
ALLA DOLCEZZA CON KETOBLIFE
TANTE PROTEINE
ZERO ZUCCHERI

www.facebook.com/ketoblife/

COLAZIONI D'ARTISTA

di Daniela D'Elia, Artista

E si anche gli artisti mangiano e come mangiano! Capricciosi, puntigliosi, esigenti, creativi come solo i geni dell'arte sono stati e come, in scala ridotta, lo sono tutti coloro che hanno una visione del mondo curiosa, alla ricerca costante di bellezza e di sapori nuovi, azzardando e sperimentando anche nel gusto la propria creatività. Così sfogliando tra i cataloghi delle librerie, mi capita tra le mani "Colazioni d'artista - Capolavori in cucina da Leonardo a Picasso" di Valeria Arnaldi, curatrice di mostre di arte contemporanea in Italia e all'estero. Un libro di oltre 200 pagine che racconta le abitudini a tavola degli artisti. Non è un romanzo e nemmeno un solo libro di ricette, ma un'istantanea delle ricette, dei cibi e del rapporto che gli artisti avevano con la cucina. Nel libro è raccontata la storia della cucina che si intreccia a quella dell'arte, dei gusti di Michelangelo, di Picasso, di Monet.

Il filo rosso che unisce tutti è la fantasia, d'altronde non poteva essere diversamente. Allora si scopre che Giotto mangiava molta carne, legumi ma amava soprattutto i formaggi, a lui si deve la scoperta dell'accostamento con il miele; Picasso "appas-



sionato e vorace consumatore sempre alla ricerca del nuovo". Amava famelicamente il cibo e i ristoranti e quando non aveva soldi, pagava con gli schizzi. I cibi che amava poi li raffigurava o rappresentava nelle sue opere: vi era la sogliola alla mugnaia di cui creerà di lì a poco un capolavoro in ceramica; con l'argilla dà vita a due uova al tegame e una salsiccia, pesci che guizzano sulle tele, come lo è anche il pane, spesso rappresentato nelle sue opere. Di ogni pittore, scultore e architetto l'autrice narra aneddoti e leggende, per poi fornire le ricette tipiche della loro quotidianità o quelle per le occasioni speciali. Salvador Dalì che da bambino sognava di diventare cuoco e che scrisse anche un libro di ricette, intitolato "Le cene di gala",

era alla continua ricerca di sorprendere il palato. Ossessionato dal cibo, per lui il cibo non è neutrale, non è sostentamento, ma un esagerato strumento erotico. Leonardo da Vinci è l'artista su cui si hanno più informazioni, per lui il cibo era materia di studio e soprattutto spettacolo. Venne infatti chiamato al Castello Sforzesco in qualità di scenografo di banchetti ed è a lui che si deve un'altra invenzione: il tovagliolo! Il suo piatto preferito era il minestrone. Michelangelo che aveva uno scarso appetito, aveva l'abitudine di disegnare il cibo, come dimostra la lista della spesa con tanto di schizzi conservata presso casa Buonarroti a Firenze. Questo il suo probabile menù giornaliero: per colazione, due pani, un boccale di vino e un'arin-





ga; a mezzogiorno, tortelli, una insalata, del pane, un boccale di tondo e una cena frugale. Ma Michelangelo era ghiotto di un formaggio fresco e dolce che lui stesso produceva nei suoi terreni a Casteldurante, conosciuto oggi come la “casciotta di Urbino”, un formaggio d.o.p. Le storie sono moltissime, una più affascinante dell'altra. La passione per l'anatra alle olive di Cézanne e in particolare modo quella cucinata nel ristorante che oggi porta il suo nome, nei pressi di Le Tholonet; la dieta leggera e non particolarmente golosa di Bernini, la visione del cibo di Van Gogh, “come strumento di cura ed equilibrio, medicina per il suo fisico e la sua mente prostati”. La cucina futurista di Marinetti: “...

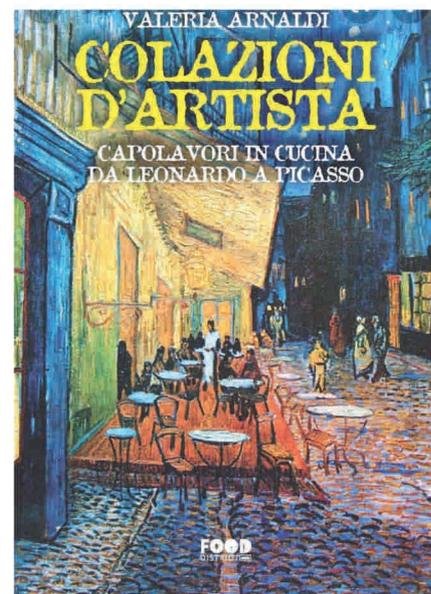
si pensa si sogna e si agisce secondo quel che si beve e si mangia”, così si esprimerà nel Manifesto della cucina futurista del 1932; la passione per il caffè di Mirò, la poca dimestichezza ai fornelli di Frida Khalo, la puntigliosità di Monet.

Già nelle pitture rupestri si evince l'interesse degli artisti per il cibo. Nel mondo romano è ospitalità, nel Medioevo è il frutto del lavoro dell'uomo, e poi finalmente il Rinascimento porta le pietanze in trionfo sulle tavole. Iniziano ad essere oraffigurati i banchetti, “La vecchia che frigge le uova” di Velasquez, “La lattaia” di Vermeer. Fino ad arrivare alla pop art del Novecento che “del cibo fa bene di consumo” basti pensare alla serie di “Campbell's

Soup” di Andy Warhol. Il cibo diventa esso stesso arte. Se volesse organizzare una cena fatta ad arte quindi non vi resta che acquistare il libro dell'Arnaldi per farvi ispirare. Nel frattempo ecco una deliziosa ricetta da cui prendere spunto per un'atmosfera senza tempo! (se siete a dieta, apportate qualche accorgimento).

Soufflè rosa di Claude Monet
200 g di fragoline di bosco,
100 g di fragole, 200 g di zucchero, 4 chiare d'uovo, panna montata q.b.

Pulire fragole e fragoline e frullarle. Unire lo zucchero e frullare ancora. Montare le chiare a neve fino a renderle ben dure e incorporare la purea di fragole. Mescolare delicatamente e passare il composto in piccole forme da soufflè, stando attenti a non riempirle fino ai bordi. Cuocere in forno per circa quindici minuti. Servire accompagnando con panna montata. Nel frattempo sogno, chissà se un giorno verrò annoverata tra gli artisti che intrecciavano l'arte con il cibo! Lasciatemi sognare!



L'APPROCCIO DEL PODOLOGO AL PIEDE REUMATICO

del dott. Dionisio Traiano

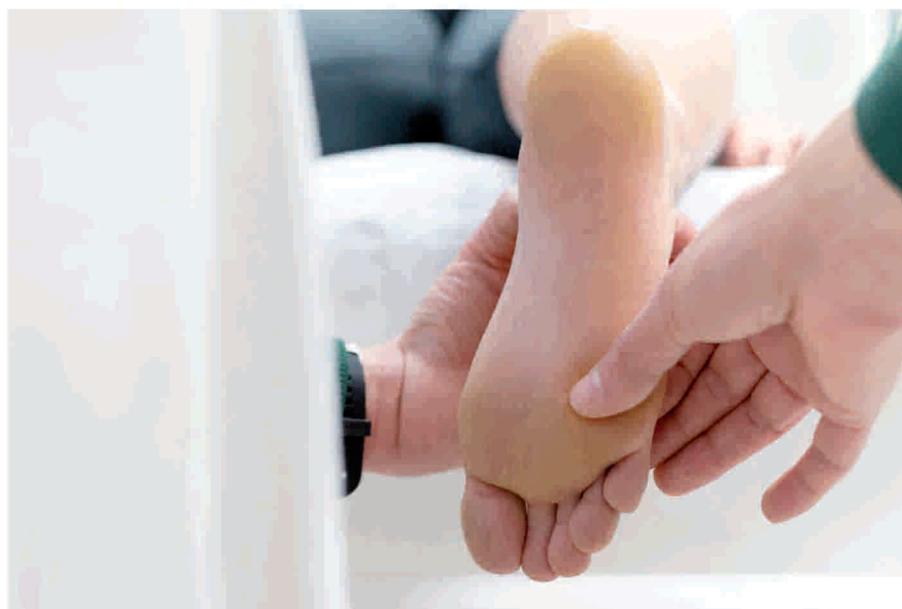


Le malattie reumatiche sono affezioni fortemente disabilitanti, associate a dolore, limitazione funzionale, perdita di abilità al lavoro e ad elevati costi sociali.

Il piede, nella sua complessa struttura articolare, si rende bersaglio di numerose patologie reumatiche sia di tipo infiammatorio che di tipo degenerativo, ad esempio l'artrite reumatoide (AR) ma anche altre forme come l'artrite psoriasica o la gotta o forme di connettivite come la sclerodermia o il LES, possono provocare danni podalici a vari livelli: articolare, cutaneo, ungueale, vascolare.

Sensibilizzare la popolazione e ad effettuare degli screening che possano portare verso una diagnosi precoce e quindi ad una terapia adeguata, può rappresentare il primo passo di successo terapeutico. La pandemia ha messo in evidenza i limiti dell'assistenza da parte del nostro SSN, tuttavia è auspicabile in futuro un potenziamento della medicina territoriale a tutti i livelli di cura comprendendo la Podologia e le altre figure professionali coinvolte.

“L'approccio multidisciplinare” si è rivelato una ottima scelta per il paziente affetto da patologie reumatiche che può contare su diverse figure profes-



sionali per diagnosticare, curare o monitorare l'evolversi delle stesse. Un esempio pratico di struttura multidisciplinare può essere organizzato da un Reumatologo Leader, Ortopedico, Infermiere, Fisioterapista, Terapista Occupazionale, Podologo, Psicologo, Dietista, Tecnico Ortopedico, solo per citarne alcuni...

Per quanto riguarda la Podologia spesso alla nostra attenzione ci si rivolge per il sintomo dolore che interessa il piede, difficoltà nella deambulazione, dolori alla fascia plantare o all'inserzione del tendine di Achille o più comunemente per dolori metatarsali. Il più delle volte è la presenza di una ipercheratosi, che sia plantare, apicale o digitale che spinge a chiedere consulto al Podologo, segno evidente e dolente di

malessere ai piedi ed al cammino. Anche gli annessi cutanei e le unghie possono essere interessate dalle patologie reumatiche, potrebbero anche essere il primo “sintomo” di malattia reumatica, infatti è consigliabile recarsi a visita podologica senza smalti colorati o gel permanenti o semi-permanenti.

L'approccio al paziente da parte del Podologo deve essere accompagnato da diagnosi formulata del medico specialista e/o da esami clinico-diagnostici. Qualora non fossero presenti, o se il primo consulto fosse quello dal Podologo, è utile richiederli demandando al MMG la prescrizione, passaggio fondamentale per attuare la migliore strategia terapeutica possibile per il caso in esame. La collaborazione è

fondamentale.

Compito del Podologo è “segnalare al medico qualunque sintomatologia sospetta che richiede un accertamento diagnostico” come da profilo professionale, quindi è utile tenere delle cartelle aggiornate per i pazienti affetti o che si sospetti interessati da patologia reumatica, cartella che deve includere anamnesi remota e prossima, l'utilizzo di alcune scale di valutazione delle patologie reumatiche e del dolore, informazioni specifiche sulle patologie sistemiche, terapie farmacologiche del paziente ed altre utili informazioni.

Si procede alla visita podologica con l'esame obiettivo, la valutazione del ROM (Range of Motion) delle singole articolazioni, che completa il quadro clinico e lo screening segnalando inoltre la presenza o meno di noduli, tofi, tumefazioni, patologie cutanee e ungueali.

Si esegue a stretto rapporto con il paziente interagendo con esso. Laddove fosse necessario si procede alla rimozione delle ipercheratosi dolorose in maniera incruenta, è inoltre possibile utilizzare feltro semi-compresso per “scaricare” la zona dolente in attesa di decidere il tipo di terapia ortesica podologica da eseguire e per dare modo al paziente di comprendere come con semplici operazioni il Podologo e lui stesso debitamente istruito o con le istruzioni fornite al Care Giver, può alleviare il sintomo dolore.

Il Podologo inoltre consiglia la calzatura più idonea alle attività svolte dal paziente, il più delle volte in materiale a memoria di ritorno, con una calzatura comoda e predisposte

all'inserimento di una Ortesi Plantare su misura se necessaria. Ricordiamo che non è il piede che si deve adattare alla scarpa ma viceversa, inoltre aggiungo che per esperienza diretta le aziende specializzate, grazie al progredire della tecnologia, hanno reso le calzature per paziente reumatico specialmente in prevenzione primaria molto gradevoli, personalizzabili e con diverse soluzioni estetiche che rispondono ai gusti della clientela sia maschile che femminile, ma senza perdere la qualità tipica delle calzature definite “tecniche”. In questa fase la scelta delle calzature e il cambiamento dello stile di vita sono un passaggio fondamentale per l'educazione del paziente alla gestione del suo disturbo reumatico. Il Podologo fornisce tutte le informazioni possibili circa la scelta della calzatura più idonea per il paziente.

Un ulteriore strumento a disposizione per completare l'indagine podologica è l'esame baropodometrico o indagine computerizzata del passo. Le pedane computerizzate permettono di avere un quadro preciso e attendibile, consentendo di studiare le varie fasi del passo, i picchi di pressione podalica che nel piede reumatico sono causa di rigidità, il dolore, le deviazioni assiali, i tempi di contatto al suolo che sono compromessi rispetto alle normali fasi del cammino. Questo completa la fase dell'esplorazione clinica e stabilisce con precisione se il paziente in esame necessita o meno di ortesi plantari tecnologicamente evolute e quali materiali utilizzare per la loro progettazione-costruzione e se necessita o meno di un programma tera-

peutico, di un consulto specialistico o di esercizi fisioterapici. Recentemente a completezza dello screening e per favorire il monitoraggio delle patologie reumatiche, è stato introdotto l'utilizzo dell'ecografia negli studi podologici per meglio valutare gli effetti delle terapie ortesiche o fisiche. La tecnica, non invasiva, innocua e ripetibile è in grado di esplorare aree di estensione diversa in modo tomografico. Nel piede si possono valutare con sonde a frequenza molto elevata casi iniziali di AR e Artrite psoriasica e più precocemente iniziali erosioni ossee e alterazioni tendinee rispetto alla radiografia convenzionale. Viene inoltre utilizzata per monitorare le terapie nel tempo.

Molto incoraggiante per via dei risultati ottenuti l'apporto della LASERTERAPIA Nd/Yag 1064 nm in ambito podologico, che si sta rivelando una metodica interessante nel trattamento delle patologie reumatiche e della sintomatologia dolorosa, con dei programmi specifici di tipo antalgico finalizzati a diminuire il dolore (cronico o acuto) in quanto la stimolazione dei mitocondri da parte del laser favorisce la riparazione cellulare permettendo di utilizzare questa tecnica su articolazioni, in caso di disturbi cronici degenerativi o come terapia antinfiammatoria e di controllo del dolore, ovviamente associata ad altre terapie, ad esempio ortesiche plantari o terapie sistemiche in collaborazione con il Medico Reumatologo. Buona Podologia e Buone Feste!

PERCHÉ È IMPORTANTE L'IDRATAZIONE ANCHE IN INVERNO?

ALCUNI CONSIGLI PER AVERE UNA
CORRETTA IDRATAZIONE NEI MESI INVERNALI

della dott.ssa Orsola Bruno



Molti pensano che solo in estate sia necessario avere una corretta idratazione. In realtà non è così.

Lo European Hydration Institute ci fornisce alcuni rimedi per evitare la disidratazione. Solitamente il tema dell'idratazione e della necessità di bere con una certa frequenza si presenta puntuale d'estate o comunque quando si alzano le temperature e si suda di più.

In realtà l'idratazione è importante per mantenersi in salute tutto l'anno, incluso in inverno, quando l'abbassamento delle temperature può ridurre la sensazione di sete.

Infatti, anche nei mesi più freddi, i fattori che possono far aumentare la perdita di acqua da parte del corpo anche senza sudare sono molti: carichi intensi di lavoro, lo stress, l'aria secca e le camminate per andare e tornare dal lavoro.

Perché bere molto anche in inverno

Nella stagione invernale ce ne accorgiamo di meno, ma anche in questo periodo il livello di idratazione incide

sulla produttività, sulla sicurezza personale e sullo stato d'animo, arrivando perfino a ostacolare i processi decisionali e le performance fisiche e cognitive.

Bere acqua, inoltre, è fondamentale anche per avere una pelle fresca ed elasti-

ca in ogni mese dell'anno.

Quali sono i benefici di bere tanta acqua

Il 70% del nostro corpo è composto da acqua, elemento fondamentale che garantisce il benessere del nostro organismo.





I benefici che apporta l'assunzione regolare di acqua durante tutte le stagioni dell'anno, sono davvero molti:

- * elimina le tossine e le sostanze di scarto;
- * normalizza la temperatura corporea;
- * disintossica e purifica l'organismo;
- * agevola il trasporto di nutrimento alle cellule;
- * aiuta la digestione e, in inverno, allontana i mali di stagione;
- * mantiene la corretta umidità delle mucose del naso e della gola;
- * combatte la disidratazione;
- * favorisce lo sviluppo muscolare;
- * aiuta a rimanere in linea;
- * idrata la pelle e ne previene la secchezza (soprattutto in inverno);
- * combatte l'affaticamento e la stanchezza;
- * favorisce la lubrificazione delle articolazioni;

* evita la comparsa di crampi, vertigini e mal di testa.

I consigli dello European Hydration Institute

La questione quindi è di vitale importanza ed è per questo che lo European Hydration Institute ha elencato una serie di consigli per evitare la disidratazione durante i mesi invernali.

- Bere regolarmente, anche se non si ha sete. La bevanda da prediligere è l'acqua, ma anche il tè e altre bevande analcoliche aiutano a soddisfare il fabbisogno giornaliero di liquidi, purchè siano privi di zuccheri.
- Quando si è a lavoro tenere sempre una bottiglia d'acqua in vista sulla scrivania. In questo modo sarà più facile ricordarsi di bere.
- Anche se fa freddo, meglio non indossare capi eccessivamente caldi. Piuttosto è meglio vestirsi "a stra-

ti", scegliendo soprattutto tessuti in fibre traspiranti, in modo da non aumentare eccessivamente la sudorazione, che porta alla perdita di molti liquidi.

- Prediligere nella vostra alimentazione cibi ricchi di acqua, come frutta e verdura: contribuiranno alla vostra idratazione complessiva.

Oltre a consumarli durante i pasti principali si consiglia di fare uno spuntino di metà mattina o di metà pomeriggio, healthy routine salutare e idratante.

Quanta acqua bere?

Spesso ci si chiede quanta acqua bisogna bere al giorno, ma la risposta a questa domanda non è universale. I classici 2 litri non vanno bene per tutti.

L'apporto giornaliero dipende dalle singole necessità, dall'attività motoria e dallo stile di vita di ogni individuo. Esiste però una formula che permette di capire, almeno indicativamente, quanta acqua assumere:

PESO + ALTEZZA: 100

Ad esempio, una donna che pesa 60kg ed è alta 1,70cm deve fare questo calcolo: $60+170 = 230:100 = 2,3$. Il risultato ottenuto indica i litri di acqua che dovrebbe bere ogni giorno.

Consigli utili e che fin da oggi potete applicare nella vostra vita quotidiana.

Non vi è venuta voglia di bere un bicchier d'acqua?

FESTIVITÀ NATALIZIE? ECCO COME MANTENERCI IN FORMA

di **Valentina Gramazio, Personal Trainer**



Ebbene sì, il Natale è alle porte e con esso ci prepariamo ai pranzi e alle cene interminabili! Tra pettole, pandori e spumanti, mantenere il peso forma durante le vacanze è una vera e propria sfida.

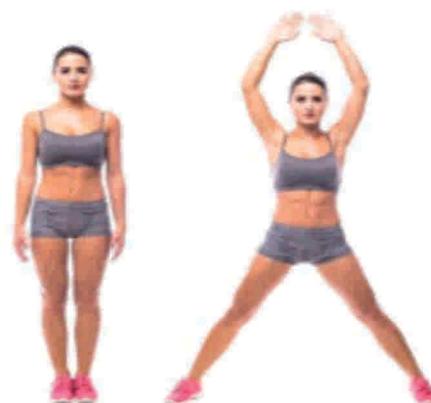
Tuttavia è importante seguire delle piccole accortezze e organizzare una routine di esercizi che ci permetteranno di mantenere la linea anche dopo le “abbuffate”.

Organizzate il vostro calendario in modo tale da stabilire il vostro allenamento in giorni alterni, ritagliando uno spazio di almeno 1h/1,30h.

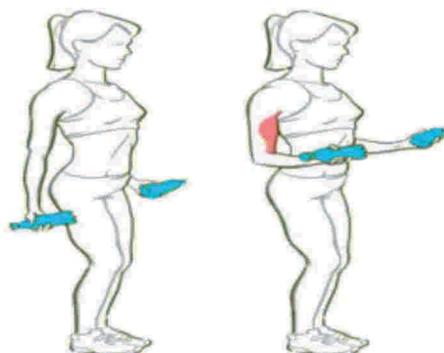
Considerando l'aumento dell'apporto calorico giornaliero assunto nei giorni festivi, il mio consiglio sarà quello di introdurre nella vostra seduta, degli esercizi di tipo aerobico che vi consentiranno, anche se con un po' di fatica, di bruciare più calorie.

Quello che segue è un elenco di esercizi utili e adatti a tutti, che potrete eseguire a circuito comodamente in casa, intensificandoli in base alla vostra attuale condizione atletica:

1) *Jumping jack* tieni piedi uniti con le gambe distese e le braccia lungo i fianchi, alza le braccia sopra la testa ed effettua contemporaneamente un salto allargando le gambe, sempre in maniera sincronizzata, torna alla posizione di partenza e ripeti il movimento senza fermarti (x 30 secondi).



2) *Squat* (per 20 ripetizioni)



3) *Curl* con bottiglie d'acqua
(x 20 ripetizioni).



4) **Mountain Climber:** Partendo dalla posizione di plank, si portano le ginocchia, in maniera alternata, al petto, effettuando il movimento di simulazione di una scalata.

L'esercizio deve essere ripetuto in modo ritmico, senza pause fino alla fine (x 30 secondi).

5) **Affondi laterali:**
15 ripetizioni per gamba.



6) **Tricipiti su sedia:**
per 15 ripetizioni.

7) Ripeti ancora Jumping jack (primo esercizio) x 30 secondi.

8) **Plank** x 30 secondi.



Ripeti il circuito per 3 volte con una pausa di 1 minuto e 30 secondi e ricorda di terminare il tuo allenamento con esercizi di stretching.

LE NOSTRE PILLOLINE PER L'HAIR LOOK NATALIZIO!

di **Giò Forcella**



I capelli sono una caratteristica affascinante per ogni donna. Che siano corti o lunghissimi, in occasione delle feste si vorranno sfoggiare Look eleganti!

Abbiamo selezionato per voi una raccolta di idee acconciature per capelli perfetti!

Per realizzare un'acconciatura natalizia elegante, le opzioni sono tante, dal raccolto alle chiome sciolte, trecce, chignon e pettinature semi raccolte, realizzabili su capelli lisci e ricci, sulle lunghezze maxi e sui bob cut. Raccolgere i capelli con forcine invisibili o con fermagli gioiello ... ed ecco l'AAC conciatu-

ra perfetta per il cenone e per l'ultimo dell'anno!

Tra le tante pettinature per Natale tra cui possiamo scegliere, il raccolto è sicuramente tra quelle più chic. Il raccolto può essere minimale e ben stretto, morbido e con riccioli sfuggenti, avere un'allure vintage grazie ad un'onda sulle ciocche anteriori o essere molto bon ton con una treccia a coroncina.

Il raccolto completo può essere fatto sia su capelli lunghi che su un taglio long bob, è infatti un'ottima idea tra le acconciature capelli medi per Natale.

Tutte le acconciature natalizie

semplici da realizzare, ma eleganti e in perfetta sintonia con i raffinati outfit che indosseremo il 25 dicembre e il fine anno!!!

Le Waves danno sempre un'aria molto elegante e possiamo ottenerli facilmente con un ferro arricciacapelli, donano a tutte e basta scegliere il giusto grado di spessore delle Waves per avere look diversi.

Se amate l'allure da bambola puntate sui boccoli stretti, se preferite un aspetto più naturale meglio lasciarli più morbidi e acconciare solo da tre quarti della lunghezza in poi. Riga laterale o cotonature





per capelli voluminosi e per un tocco brillante indossate un cerchietto gioiello.

Il raccolto più classico, intramontabile e adatto a tutte? Lo chignon alto oppure lo chignon basso arricchendoli con fermagli particolari, mollette con strass, ciuffi pettinati in modo diverso!

Se il giorno di Natale si ha poco tempo per prepararsi e la soluzione migliore diventa un'acconciatura di Natale semplice da fare in 5 minuti. Uno chignon con qualche ciocca che scende davanti lungo il viso oppure una semplice treccialaterale.

Sono acconciature natalizie semplici e veloci che possono essere impreziosite da un nastro rosso o un fermaglio.

Le amanti della coda di cavallo stiano tranquille... le acconciature natalizie non possono prescindere!

Se avete capelli mossi e ricci

potete puntare sul messy chic, portando i capelli di lato e legando il tutto con un nastro rosso, come quello che orna i pacchi regalo o le ghirlande.

Per le amanti degli intrecci si apre un mondo!!!!

Treccia classica, treccia alla francese o treccia a spiga, chi ama un look elegante ma sbarazzino può senza dubbio puntare su di lei!

Per una pettinatura informale optiamo per due trecce basse a spiga di grano e riga centrale oppure la treccia classica che incornicia la parte anteriore della testa e poi termina in due trecce distinte.

La treccia olandese, sia sottile che spessa, come cerchietto per incorniciare il volto: sicuramente da provare!

Trovare delle bellissime pettinature di Natale anche per chi porta un taglio corto non è un'impresa impossibile. Il segreto è puntare su volume

e accessori! Un taglio di capelli corto può essere volumizzato da ciuffi disordinati o leggere onde. Si possono poi realizzare piccole trecce sul capo e fissare le ciocche con delle forcine.

Cerchietti con strass, orecchini, rossetto rosso e manicure natalizia invece conferiranno al look all'allure festiva!!!

Con tutte queste meravigliose idee per essere scintillanti in questo Natale...

Auguriamo BUONE FESTE!!
Giò Forcella e Staff

Giò Forcella Parrucchieri

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



Scarica la nostra APP
Giò Forcella Parrucchieri



T-SHAPE 2

4 tecnologie in 1

Dalla ricerca nasce T-Shape 2, l'evoluzione della tecnologia di Baldan Group conosciuta in tutto il mondo, il dispositivo pronto a riscrivere ancora una volta le regole del benessere.

Da tecnologia estetica, T-Shape 2 si trasforma in **POSTAZIONE TECNOLOGICA**.

Nel nuovo dispositivo, la **RADIOFREQUENZA BIPOLARE**, il **LASER LLLT** (inserito in tutti i manipoli) e l'**ASPIRAZIONE VACUUM** con vari impulsi dinamici sono mantenuti e perfezionati per garantire risultati sempre più sorprendenti: alle tre tecnologie combinate si aggiunge, inoltre, la **MESOPORAZIONE**, una nuova funzione di ultima generazione – inserita nei manipoli – che aumenta la permeabilità della membrana cellulare e trasferisce i principi attivi del cosmetico lungo lo strato corneo, favorendone l'assorbimento.

La combinazione di Radiofrequenza bipolare e Laser LLLT crea un **INTENSO CALORE TERMICO** nei tessuti connettivi, compreso il setto fibroso.

Questo, favorisce un aumento dei depositi di collagene e del metabolismo cellulare, determinando una considerevole riduzione localizzata del volume e della lassità cutanea.

La funzione concomitante dell'aspirazione vacuum genera un immediato **AUMENTO DELLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA** e del **DRENAGGIO LINFATICO**, entrambi essenziali per il miglioramento della salute generale.

La rotazione automatica e la pressione delle sfere del nuovo manipolo ultramoderno mesosphere producono una **MICRO-VIBRAZIONE** che raggiunge direttamente i tessuti, permettendo così una lavorazione completa della cute e del muscolo.

SCOPRI T-SHAPE 2

La tecnologia innovativa di T-Shape 2 garantisce meno rumorosità e maggiore efficienza del trattamento, una radiofrequenza più performante e l'inserimento del laser, con diverse lunghezze d'onda, in ciascun manipolo utilizzato



per il trattamento del corpo. Per garantire prestazioni ottimali, inoltre, sarà tutto modulabile separatamente, in base alle esigenze e necessità di ogni cliente.

Scopri il nostro metodo di dimagrimento combinato.



MULTIPOLARE



CON SFERE



ROLL



MULTIPOLARE (VISO)

TI SISTEMO PER LE FESTE

di **Valentina D'Apollo**



Per il secondo Natale consecutivo la spada di Damocle del Covid 'influenzerà' i nostri comportamenti. Come trascorreremo le feste? Chi sarà a farci compagnia? Dove potremo andare?

Momenti intimi in famiglia con gli affetti più cari rap-

presentano un piacevolissimo stereotipo; per chi invece predilige spostarsi al di là delle mura domestiche, posti tranquilli possibilmente immersi nella natura con parchi e giardini sono il giusto antidoto alle tossiche calche di città.

Ma che si preferisca un

ambiente domestico o meno per vivere le festività natalizie non mancheranno gli imprescindibili addobbi.

La scelta delle decorazioni è dettata dallo stile dell'ambiente nel rispetto della regola della coerenza cromatica applicabile tutto l'anno. Uno degli errori più comuni



durante gli allestimenti, infatti, è l'utilizzo spropositato di elementi e luci che genera un risultato caotico e poco elegante.

Togliere, piuttosto che aggiungere, è un buon esercizio che vale la pena applicare anche e soprattutto a Natale.

Oltre ai colori e alle forme, inoltre, è importante selezionare anche i materiali adatti che devono dialogare con gli ambienti e riservare il giusto ruolo alla luce.

E allora, via! Accendiamo tutte le candele, piccole fiamme che illuminano e al contempo creano un'atmosfera accogliente che, a respirarla, faccia pensare al senso più profondo del Na-



tale: la famiglia.

Per colpire l'ospite appena arrivato tonalità tenui e luci soffuse regalano il giusto calore per ogni ambiente, enfatizzando le decorazioni natalizie che come gioielli distribuiti qua e là danno l'impressione che il luogo in cui ci troviamo non possa essere addobbato diversamente.

Non dimenticate legni, pigne e noci per originali segnaposto e centrotavola, ma anche bacche, muschio e foliage di stagione, fiori

di cotone e, ovviamente,
un bell'albero di Natale!
Non sappiamo ancora cosa
rimarrà di queste feste fatte
a pezzi e colorate a zone,

ma di una cosa siamo certi:
la magia del Natale rimarrà
integra nel cuore di ognuno
di noi.
Buone feste.

*Valentina D'Apollo è titolare della
sala ricevimenti I Giardini di Flos,
a Lucera, in via Troia al km 0,500
3895442040
info@guesthouse Lucera.it
ig: igiardinidifloseventi
fb: I Giardini di Flos*





IL FUTURO È LA
TERMOCRIOLIPO



*Azione
sul corpo*

*Vedrai i cambiamenti
in poche sedute,
senza dolore e senza
trattamenti invasivi.*



*Azione
sul viso*



*Riduzione
del grasso*



*Drenaggio dei
liquidi cellulitici*



*Aumento del
tono cutaneo*



*Ossigenazione
dei tessuti*



*Rilassamento
muscolare*

EPILAZIONE LASER IN GRAVIDANZA: FACCIAMO CHIAREZZA

di Manuela Tucci



Esiste incompatibilità tra epilazione laser e gravidanza?

Il periodo della maternità è sempre una fase di importanti cambiamenti per tutte le donne. Si cerca quindi di capire in ogni modo come affrontare al meglio la dolce attesa. Tra i tanti dubbi che possono sorgere, sulle attenzioni da prestare e il comportamento da adottare per il benessere della futura mamma e del suo nascituro, alcuni riguardano anche l'epilazione laser. In merito a questo argomento, la domanda principale che sorge spontanea è: "Si può ricorrere all'epilazione laser in gravidanza?".

Una donna anche quando è incinta sente l'esigenza di sentirsi femminile e non ha di certo bisogno di preoccuparsi continuamente della depilazione.

Una futura mamma che ricorre spesso ai comuni metodi di depilazione, come rasoio, ceretta, crema depilatorie ed epilatori elettrici perde tempo prezioso che invece potrebbe dedicare pensando alla propria condizione fisica e alla salute del bebè in arrivo.

I classici sistemi per depilarsi riescono a risolvere il problema dei peli superflui in maniera solo temporanea. Per una soluzione permanente il laser è la soluzione migliore anche in gravidanza.

La laserterapia distrugge il pelo alla radice grazie all'azione della lunghezza d'onda che attacca il bulbo pilifero bruciandolo. Questo procedimento avviene at-

traverso la melanina che assorbe il calore emesso dal fascio di luce.

Come sappiamo, in generale l'epilazione laser è un trattamento assolutamente sicuro: non è dannoso per la pelle, non strappa i peli, non provoca irritazioni o infezioni, non causa follicolite, anzi la guarisce.

In linea di massima, dunque non esiste nessuna incompatibilità tra epilazione laser e gravidanza. Tuttavia, in alcuni casi, la gestante può manifestare un aumento della sensazione di fastidio durante una seduta di trattamento laser.

Durante il periodo della gravidanza, ovviamente, non è possibile trattare quelle zone del corpo che in questo lasso di tempo tendono a presentarsi iperpigmentate, ad esempio aree genitali e linea alba.

Nonostante sia indispensabile conoscere il parere del Medico in

base al quadro clinico, normalmente il trattamento è compatibile con tutte le donne la cui gravidanza sia compresa fra il terzo ed il settimo mese di gestazione.

Nel caso in cui una donna scopra di essere incinta quando si sta già sottoponendo al ciclo di sedute per il trattamento di epilazione definitiva, conoscendo già il loro livello di tolleranza al fastidio del laser potrà decidere se continuare o sospendere le sedute. Di solito, chi già ha iniziato l'epilazione laser prima di rimanere incinta continua i trattamenti senza particolari difficoltà.

Se una donna incinta sente l'esigenza di ricorrere all'epilazione laser a gravidanza già inoltrata è bene sapere che la comparsa di peli in più rispetto al solito nel periodo di gestazione può essere dovuto ai normali cambiamenti ormonali e fisici.

In gravidanza si può notare la crescita di peli in zone dove solitamente non si manifestano, come ad esempio sul seno. La ragione di tale comparsa può essere dovuta allo squilibrio ormonale e al forte stress, per cui i peli tendono a svilupparsi anche in quelle zone dove solitamente non si concentrano.

In ogni caso, prima di decidere se effettuare una seduta di depilazione definitiva è bene consultare un medico, che dopo una valutazione del caso specifico potrà fornire un parere, in modo da poter eseguire le sedute laser con serenità, che è la cosa più importante per una donna in dolce attesa.



RICETTA SALATA

HUMMUS DI GAMBI DI BROCCOLI (SENZA CECI)

La ricetta dell'hummus fatto con i gambi dei broccoli nasce dall'intenzione di riutilizzare una parte di questo tipo di cavolo che solitamente viene buttata. Si tratta quindi di una preparazione "antispreco", perfetta per farcire panini, piadine, ottima per condire primi piatti freddi, deliziosa come salsa di accompagnamento per carni, pesce o altre verdure.

L'hummus di gambi di broccoli è ideale per un aperitivo sano se spalmata, ad esempio, su crostini di pane o triangoli di piadine integrali. Per una versione ancora più golosa è possibile aggiungere dei pomodorini secchi tagliati a pezzetti.



Ingredienti

- * 2 gambi broccoli già cotti
- * 1 limone (il succo)
- * 1 pizzico sale
- * q.b. pepe nero
- * 1 cucchiaino tahina
- * 1 cucchiaino olio di oliva extravergine

Istruzioni

1. Dopo aver cotto e fatto raffreddare i gambi dei broccoli (consiglio la cottura a vapore,

ma va bene cuocerli anche in acqua bollente) inseriteli nel contenitore del robot da cucina.

2. Conditeli con olio, sale e pepe e mescolate.

3. Aggiungete la tahina, il succo di limone e frullate il tutto.

4. La consistenza deve essere piuttosto densa, ma se lo si vuole utilizzare come condimento per la pasta è meglio aggiungerne un cucchiaino di acqua per renderlo più cremoso.

RICETTA DOLCE



KETO BOUNTY

Ingredienti per 3 persone

- * 100 gr di ricotta caprina o yogurt greco
- * 20 gr di farina di cocco
- * 2 cucchiaini di olio di cocco
- * 60 gr di cioccolato fondente 85%

Procedimento

Unire la ricotta, la farina di cocco e l'olio di cocco e amalgamare.

Con il composto formare dei rettangolini e riporli in frigo per un'oretta.

Nel frattempo, sciogliere in una ciotola il cioccolato a bagnomaria, immergere i rettangolini di ricotta nel cioccolato e lasciarli asciugare in frigo per qualche minuto e sono pronti.

RUBRICA DI INFORMAZIONE SFIZIOSA

della dott.ssa Orsola Bruno



A dicembre la natura ci offre tantissime varietà di stagione al mercato, che sono anche prodotti indispensabili per prevenire i malanni dell'inverno. Tra i rimedi per aumentare le difese immunitarie, la frutta e verdura di dicembre ci permettono anche di soddisfare l'appetito con ricette squisite. Colori caldi che mettono di buon umore, vitamine e sali minerali con funzioni terapeutiche, sapori unici per la preparazione di zuppe, primi, contorni e dolci: vediamo quali sono le proprietà e gli usi in cucina della frutta e verdura di dicembre.

Frutta e verdura di dicembre

Come frutta di stagione a dicembre troviamo:

- * arance
- * bergamotto
- * cachi
- * castagne
- * clementine
- * cedri
- * pompelmi
- * limoni
- * mandarini
- * mele

- * melograno
- * kiwi
- * pere
- * pompelmi
- * uva.

Mentre gli ortaggi da mettere nel carrello questo mese sono:

- * aglio
- * barbabietole
- * bietole a coste
- * broccoli
- * broccolo romanesco
- * carciofi
- * cardi
- * carote
- * cavolfiore
- * cavolini di Bruxelles
- * cavolo cappuccio
- * cavolo verza
- * cicoria
- * cime di rapa
- * cipolle
- * finocchi
- * indivia
- * lattuga
- * patate
- * porri
- * radicchi
- * spinaci
- * sedano
- * sedano rapa

- * tartufo bianco e nero
- * topinambur
- * valerianella
- * zucca.

I toccasana per l'influenza e non solo

Sicuramente gli agrumi sono i frutti simbolo dei mesi più freddi per le importanti proprietà benefiche. Sono ipocalorici, dissetanti, ricchi di vitamine del gruppo B e C. Gli agrumi inoltre contengono acido ascorbico, alleato contro lo stress, oltre ad essere particolarmente indicate per depurarsi nella dieta dopo Natale. Abbiamo però il dovere di sfatare un falso mito: sapevate che le arance non sono tra i cibi più efficaci contro il raffreddore?

Tra la frutta di dicembre ricca di vitamina C anche kiwi e cachi, dalle ottime proprietà benefiche. Non solo, l'elevato contenuto di fibre aiuta a regolarizzare l'intestino, così come la pectina contenuta nelle mele e nelle pere. Queste ultime sono anche ricche di calcio e fibre, utili per prevenire l'osteoporosi.

Chi ha carenza di ferro è autorizzato a scorpacciate di cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, broccoli, tutte Brassicacee preventive dei malanni di stagione. Barbabietola rossa, cipolle e porri hanno proprietà antianemiche e sono ricchi di sali minerali. Mentre il carciofo, antiossidante, depurativo e diuretico, è indicato per chi soffre di disturbi di fegato e della colecisti.



CAPELLI SECCHI E CRESPI? ECCO I RIMEDI NATURALI PER DISCIPLINARLI!

di **Manuela Tucci**



Per togliere il crespo dalla chioma, a volte basta aprire la dispensa!

Chi più, chi meno, ci siamo ritrovate un po' tutte a combattere contro il crespo dei capelli, soprattutto in questo periodo dell'anno.

Sul mercato ci sono tantissimi prodotti mirati di buona qualità ma, contro i capelli crespi, ci sono anche numerosi rimedi naturali davvero efficaci, e riproducibili con ingredienti che troviamo quasi sempre nella dispensa di casa nostra!

I capelli si increspano poiché, quando sono secchi e quindi non sufficientemente idratati, diventano più porosi e, quindi,

anche più predisposti a gonfiarsi e ad attirare le molecole di umidità dell'aria. Infatti, quando il clima è umido i capelli si increspano e si arricciano, perché i capelli approfittano dell'umidità nell'aria per reidratarsi! I capelli, tuttavia, possono diventare crespi anche perché resi più secchi da un uso aggressivo di phon e piastre, oppure per via di tinte per capelli troppo aggressive.

Per questo motivo, in questo numero di "IN LINEA DONNA" voglio darvi qualche suggerimento su come tenere a bada la chioma rendendola più soffice, morbida e setosa, ma non spendendo capitali!

Rimedi fai da te: gli shampoo strategici

I capelli crespi possono essere migliorati notevolmente già lavandoli nel modo più adatto! Innanzitutto, prediligete per lo shampoo l'acqua tiepida, per fare in modo che le cuticole dei capelli si aprano e, dunque, si puliscano al meglio. Per il risciacquo finale, però, l'alternativa migliore è l'acqua fredda! Quest'ultima, infatti, favorirà la chiusura delle cuticole, contribuendo anche a far ricompattare le fibre che compongono la cheratina dei capelli. Potete dare anche una marcia in più allo shampoo con qualche ingrediente naturale facilmente





reperibile a casa, come la camomilla e l'aceto di mele.

Preparate due tazze abbondanti di camomilla, e aggiungetevi un cucchiaino di aceto di mele: usare questo infuso per sciacquare la chioma una volta finito lo shampoo (dopo averlo fatto, ovviamente, raffreddare) la renderà lucidissima e soffice, e vi toglierà il crespo!

Potete fare un lavoro analogo anche solo con l'aceto: dopo lo shampoo, applicatene un po' sulle lunghezze, per poi sciacquare la testa con acqua fred-

da: i capelli avranno un aspetto favoloso!

Sapevate, inoltre, che potete evitare che i capelli si increspino anche dopo averli lavati e quando sono ancora umidi, grazie ad un'alleata "speciale"?

Ebbene sì, e l'alleata in questione è la birra analcolica! Prendetene mezza tazza, e mescolatela a due tazze d'acqua.

Sciacquate con il composto le lunghezze dei capelli e poi asciugatela. La vitamina B contenuta nella birra renderà la vo-

stra chioma luminosa, disciplinata, e senza alcuna traccia di crespo!

Qualche accortezza generale per una chioma di seta

Oltre ai rimedi e ai tips di cui vi abbiamo parlato, ci sono anche alcune piccole attenzioni che possono fare una grande differenza in caso di capelli crespi e secchi!

Una di queste consiste, innanzitutto, nell'usare piastre per capelli e spazzole liscianti solo ogni tanto e non quotidianamente, poiché danneggiano le cuticole e il rivestimento esterno della chioma. Quando ve ne servite, inoltre, premuratevi sempre di usare un termoprotettore, in modo da limitare i danni!

Fate attenzione anche a non usare il phon a temperature troppo elevate, premurandovi di non tenerlo troppo vicino alla testa: fare altrimenti, infatti, non è proprio il massimo per le cuticole, che risentono molto delle fonti di calore indirette.

Per spazzolare i capelli, inoltre, optate per spazzole con setole naturali o pettini in legno, per fare in modo di non elettrizzarli ulteriormente ed aumentarne il gonfiore!



TEMPO PER TE:
BAGNODOCCIA IDRATANTE
CREMA CORPO IDRATANTE
IN 4 MAGNIFICHE PROFUMAZIONI

GB
COSMETICS



REGALA E REGALATI “TEMPO PER TE”

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

TESTIMONIAL DEL MESE ROSALBA

Ho deciso di venire al Golden Beauty, perché ero diventata nemica di me stessa.

Non mi accettavo più, non mi vedevo più bene e soprattutto non sentivo più bene. Avevo sempre mal di testa, mi sentivo sempre spossata e affaticata. I miei incubi peggiori erano allacciarmi le scarpe ed entrare in un negozio perché mi sentivo ripetere sempre la stessa frase "mi dispiace ma i nostri vestiti arrivano massimo alla 46".

Allora un giorno guardandomi allo specchio mi sono decisa a dare una svolta alla mia vita. E così girando sui social e seguendo la pagina del Golden Beauty, vedendo le varie testimonianze e foto a confronto e argomenti interessanti di Orsola Bruno, ho deciso di prenotare una consulenza con lei.

Ho iniziato a fine novembre il percorso In Linea Donna. Ho avuto ottimi risultati fin da subito, grazie ad una buona alimentazione e l'utilizzo di macchinari eccellenti, ma anche grazie alle mani d'oro delle ragazze dello staff. Dopo 15 gg ho perso 6 kg, e mi ritrovo ad oggi con ben meno 20 kg e tanti tanti centimetri in meno.

Ho perso i 20 kg in maniera molto uniforme, sono sempre molto tonica anche senza pa-



lestra, solo grazie ai macchinari utilizzati.

Consiglio tanto il programma In Linea Donna al Golden Beauty, perché ti fa rinascere in tutto.

Guarda il video di Rosalba
Scansiona il codice di fianco



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 sconfinare 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 dicembre 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

