

IN LINEA DONNA

MAGAZINE

COPIA OMAGGIO
N. 1-ANNO 2 - GENNAIO 2022

**CELLULITE
ESCI DA
QUESTO
CORPO!!!**

**LA QUARANTENA
TI FA BELLA**

**CAMMINARE FA BENE:
ALLA SALUTE,
ALL'UMORE E AI GHILI
DI TROPPO**

**15 SEGRETI PER PERDERE
PESO SENZA STRESS E GRATIS**

2022



∩ ∩

GB

GB
Golden Beauty

GB

intimeadonna

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

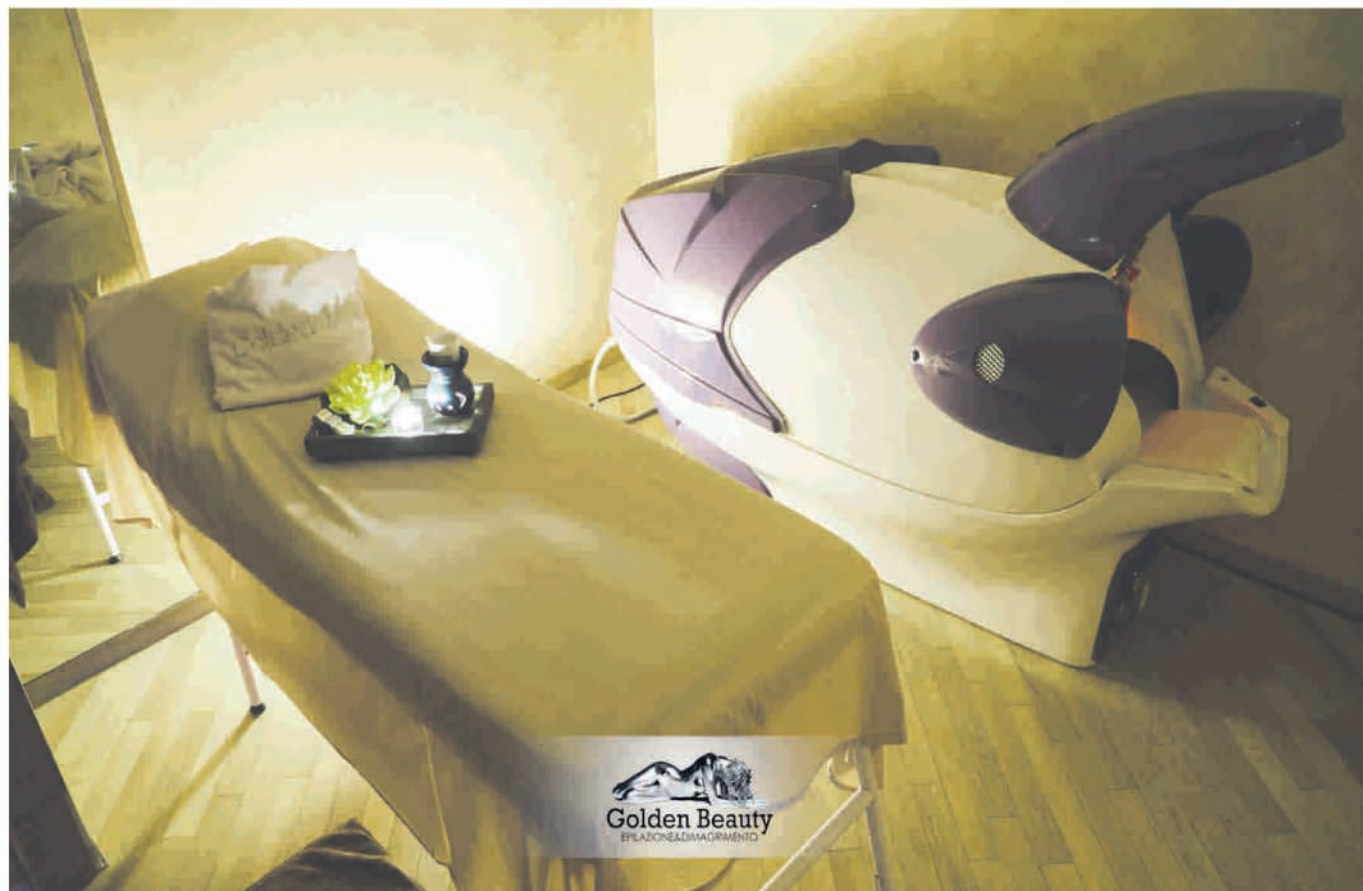
Moltissime donne la conoscono grazie ai suoi articoli, al suo metodo innovativo e alla passione con cui si dedica quotidianamente al benessere delle sue clienti. Lei è Orsola Bruno, ideatrice del metodo In Linea Donna.

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

I BUONI PROPOSITI PER L'ANNO NUOVO: QUALCHE CONSIGLIO PER NON MOLLARE

Anno nuovo, vita nuova. Suona come uno slogan, e forse è proprio così, ma diventa un mantra ad ogni inizio di un nuovo anno. Generalmente in questo momento dell'anno nutriamo maggiori speranze che quello che ci aspetta sia migliore rispetto a quello che abbiamo vissuto precedentemente, che sia ricco di soddisfazioni, felicità, nuovi incontri ed esperienze mai vissute.

Casualità o coraggio, le cose accadono perché siamo noi a renderle possibili, con il nostro impegno e tenacia. Ed ecco che stilare la lista dei buoni propositi per l'anno nuovo diventa contemporaneamente motivo di gioia e di paura: gioia nel mettere per iscritto (o tenere a mente) tutte quelle esperienze che si vogliono realizzare entro il 31 dicembre dell'anno successivo; paura per quello che si spera e potrebbe non realizzarsi. È per questo che dovremo cercare di non prenderci troppo sul serio nei nostri buoni propositi: la casualità, nel bene e nel male, può sempre metterci lo zampino. Fissiamocelo bene in testa. Detto questo, i buoni propositi possono essere un ottimo punto di partenza per iniziare il nuovo anno, soprattutto dopo un 2021 di incertezza e difficoltà.

Tra i buoni propositi che prevalgono, solitamente, ci sono dimagrire, fare più attività fisica, mangiare sano, trovare l'amore, aiutare chi ha bisogno, imparare cose nuove, leggere di più, avere coraggio di fare nuove scelte, eccetera. Il 93% delle persone se li impone a Capodanno, ma metà li ha già abbandonati entro febbraio e solo uno su cinque li mantiene per tutto l'anno. Una dinamica che sembra impossibile scalfire.

Per questo nel primo numero di IN LINEA DONNA troverai tanti, tantissimi consigli su come affrontare al meglio questo anno.

Per cui non mi resta che augurarvi una buona lettura.



Per noi è molto importante ricordarti che:

Ogni notizia o consiglio su diete o regimi alimentari contenuti in questo magazine devono intendersi al solo scopo informativo.

Tali informazioni non devono mai sostituire la consulenza personalizzata di un medico dietologo o nutrizionista. Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità. Un programma alimentare indicativo infatti, non può in ogni caso sostituirsi alle scelte del Medico, che rimane sempre il decisore ed il responsabile finale.

Gli scrittori di questo articolo non si assumono alcuna responsabilità in caso di omissioni di informazioni, refusi, errori di trascrizione nè per eventuali danni fisici o psicologici derivanti dall'interpretazione errata e personale di ciò che è pubblicato su questo magazine.

Siamo a vostra completa disposizione per correggere, migliorare e ampliare ogni contenuto, scriveteci e saremo felici di collaborare con voi perchè questo magazine sia un luogo di benessere e corretta informazione.

S O M M A R I O

In Linea Donna



IN LINEA DONNA - MAGAZINE
RIVISTA DI INFORMAZIONE

Anno II - n. 1

Capo Redattore



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

- **15 segreti per perdere peso senza stress e gratis**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 6
- **La bocca dell'inferno**
di Daniela D'Elia pag. 10
- **L'eritema pernio o geloni**
del dott. Dionisio Traiano pag. 12
- **Si può dimagrire in poco tempo?**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 14
- **Cellulite esci da questo corpo!!!**
di Anna Tanzi Sicoli pag. 16
- **T-shape 2: l'evoluzione del multisistema per il rimodellamento del corpo e il ringiovanimento del viso**
di Anna Tanzi Sicoli pag. 20
- **Come avere mani belle e curate tutto l'anno**
di Doriana Mannatrizio pag. 22
- **Camminare fa bene: alla salute, all'umore e ai chili di troppo**
di Valentina Gramazio pag. 24
- **Come curare i capelli dopo le feste: obiettivo "remise en forme" in 4 step**
di Giò Forcella pag. 26
- **"I dettagli fanno la perfezione e la perfezione non è un dettaglio"**
di Valentina D'Apollo pag. 28
- **A che età si può cominciare a fare l'epilazione laser?**
di Manuela Tucci pag. 31
- **Ricetta salata** pag. 32
- **Ricetta dolce** pag. 32
- **Rubrica di Informazione Sfiziosa**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 33
- **I segreti della bellezza Home Made**
di Manuela Tucci pag. 34
- **Testimonial del mese**
Cristina T. pag. 37



15 SEGRETI PER PERDERE PESO SENZA STRESS E GRATIS

della dott.ssa Orsola Bruno



Immagino che le parole chiave per perdere peso che ti aspetti siano sicuramente dieta, attività fisica e trattamenti in Istituto.

Purtroppo però non basta e se bastasse o fosse così semplice saremmo tutte magre e in forma.

Ma come ormai sappiamo il dimagrimento non è solo questione di introito e dispendio calorico, abbraccia molti più aspetti: dalla lotta ormonale allo stress, dalla psiche all'umore.

Allora vediamo di mettere insieme alcuni consigli che gli esperti ci mettono a disposizione che coinvolgono non solo la palestra e la dieta, fermo restando che siano aspetti importanti non solo per la perdita di peso ma anche per uno stile di vita sano in generale.

Ecco a voi alcuni, 15 per l'esattezza, consigli presi dal web e

da alcune ricerche che spero vi aiuteranno a mettere il turbo alla vostra e alla mia rimessa in forma.

1. Tieni un diario

Il primo consiglio utile per riuscire a perdere peso è tenere un diario, ben differente dal diario alimentare o di allenamento. Uno studio recente ha analizzato un gruppo di donne insoddisfatte del loro peso, e hanno rilevato che completando un esercizio di scrittura di 15 minuti su un importante problema personale, sono riuscite a perdere almeno 3 chili in un periodo di tre mesi. I ricercatori ritengono che riflettere sui valori possa servire da cuscinetto per lo stress e l'incertezza che portano al consumo emotivo, e aiutare a mantenere l'autocontrollo in situazioni difficili. Per raccogliere i benefici, il consiglio è di tirare fuori un diario, impostare il timer e parlare

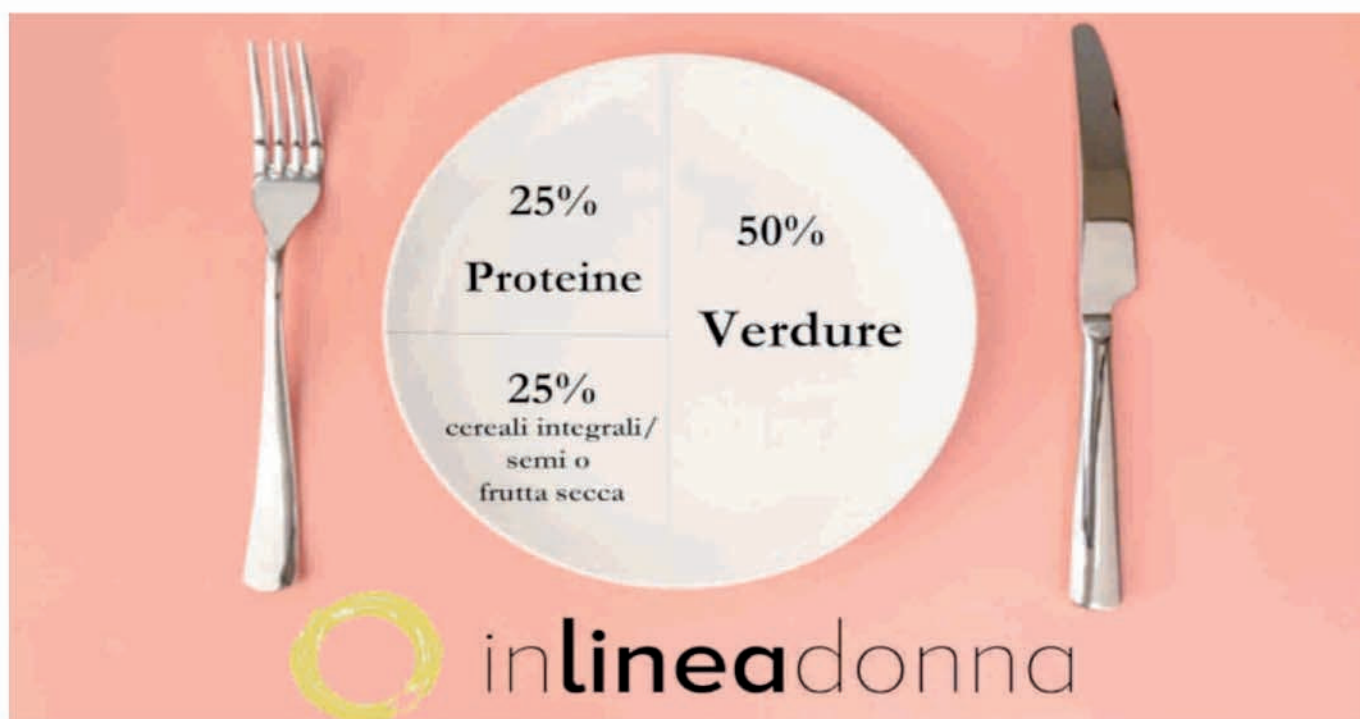
liberamente di ciò che è importante per se stessi.

2. Fatti un selfie

Sembra strano ma il fatto di farsi una foto prima di iniziare un percorso di dimagrimento ha dimostrato dare uno stimolo in più nel portare a termine il percorso iniziato, test dimostratosi valido da uno studio fatto. Per questo nel nostro metodo facciamo sempre foto all'inizio durante e alla fine del percorso e le soddisfazioni che derivano dal vedersi cambiata non hanno uguali, anche perché la nostra tendenza è quella di vederci sempre uguali e non renderci conto dei cambiamenti.

3. Riorganizza il tuo piatto

Alcuni sono ancora molto legati al piatto di pasta prima al secondo dopo o a dare molto spazio solo alle proteine pensando che



non facciano ingrassare ma un eccesso di proteine si trasforma ugualmente in zuccheri per cui l'importanza più elevata deve essere data alle verdure ricche anche di fibre che tra l'altro dimezzano l'indice glicemico anche delle proteine.

Per cui prendi un piatto piano grande e dividilo a metà una metà deve essere occupata interamente da verdure l'altra metà dividila ulteriormente a metà e una parte occupala con le proteine l'altra puoi alternare cereali integrali se non ne puoi fare a meno tipo riso o farro o semi e grassi buoni tipo frutta secca, in questo modo non avrai neanche il problema di contare calorie o pesare gli alimenti.

4. *Fai una lista precisa della spesa*

Cerca di non andare al supermercato con le idee confuse lasciandoti ispirare da quello che trovi, ricorda che tutte le corsie dei supermercati sono organizzati per farti spendere soprattutto in cibo spazzatura o in alimenti non essenziali, per cui fatti una lista accurata delle cose che realmente ti servono per 2 motivi: 1. Non comprerai cose superflue rischiando di riempire il frigo e poi buttare il cibo che scade a breve e 2. Non ti farai tentare dal comprare il cibo spazzatura, anche perché se non lo hai in casa è indubbiamente più semplice non mangiarlo. Se non hai tempo puoi anche optare per la spesa on line ormai sono sempre più numerose le strutture che consegnano a domicilio.

Puoi lasciarti aiutare anche dalla mia rubrica d'informazione sfiziosa che trovi tutti i mesi sul Magazine In Linea Donna.

5. *Organizza la dispensa*

Se hai ancora cibo spazzatura o merendine o sei obbligata a comprarlo per marito o figli (sebbene non comprarlo non farà altro che migliorare il benessere anche loro), cerca di posizionarlo in un posto piuttosto scomodo nella dispensa nell'ultimo ripiano in alto o in fondo dietro snack più sani



tipo frutta secca o qualche snack proteico.

6. *Rendi il cibo sano pratico*

Quando si torna a casa affamate dal lavoro si ha voglia di mettere in bocca la prima cosa che ci viene davanti; se nel frigo ci sono verdure da pulire tagliare e preparare ovviamente si opterà per qualcosa di comodo, per cui è sempre buona abitudine avere verdure crude o ortaggi belli tagliati e puliti subito disponibili nel frigo così da essere pronti per essere mangiati, tipo finocchi che oltre ad essere ricchi di acqua e avere un potere saziante importante costringono a masticare per diverso tempo il che manda impulso al cervello e comunica che si sta mangiando. E mi collego al punto successivo.

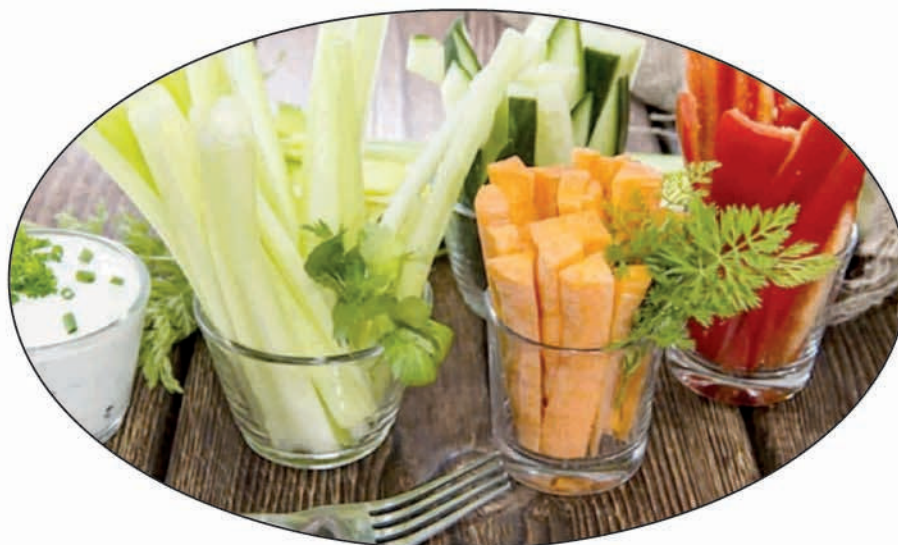
7. *Non mangiare di fretta*

Cerca di prenderti del tempo per sederti e concentrarti su quello che stai mangiando cercando di analizzarne le proprietà.

Cerca di masticare ogni boccone dalle 20 alle 30 volte, se mangi di fretta o mentre stai facendo altro al cervello non arriva proprio l'impulso che stai ingerendo cibo e ti sembrerà di avere sempre fame o di non aver proprio mangiato.

8. *Non mangiare davanti alla tv o pc*

Per perdere peso, assicurati di pianificare i tuoi spuntini piuttosto che raggiungere qualsiasi cosa tu voglia. Uno studio ha scoperto che più le persone guardavano la TV, peggiori diventavano le loro scelte alimentari. Inoltre, un'altra





ricerca mostra che le persone che mangiano mentre sono distratte ingurgitano il 10% in più in un solo pasto, rispetto a quanto farebbero altrimenti.

9. *Imposta un coprifuoco per i carboidrati*

Se proprio non riesci a rinunciare a pane e pasta metti in atto una sorta di coprifuoco, ossia una strategia che può aiutarti a dimagrire. Ad esempio, per lo spuntino dopo cena opta per cibi ricchi di proteine e ad alto contenuto di grassi, come mandorle o noci. Eliminare i carboidrati a partire dal dopo pranzo porta il nostro organismo a bruciare i grassi.

10. *Fai il pieno di proteine*

Oltre alle fibre, le proteine sono un altro nutriente importante, perché richiedono più energia per bruciare rispetto a carboidrati o grassi e, quindi, aumentano il senso di sazietà. Inoltre ti permettono di tenere sotto controllo i picchi glicemici per cui mantengono il senso di sazietà più a lungo. Potresti provare ad inserire un pasto proteico anche a colazione se proprio non ti piace il salato puoi optare o per un prodotto proteico o al massimo per dello yogurt greco senza frutta aggiunta e o grassi, per renderlo gustoso puoi aggiungere due noci o mandorle e un po' di eritritolo. Uno studio recente ha scoperto che gli spuntini di metà mattina possono compromettere gli sforzi nella perdita di peso. Quindi, invece

di cercare uno spuntino a metà mattina, assicurati che la tua colazione sia sufficientemente saziante e, soprattutto, ad alto contenuto proteico in modo da mantenerti più sazio più a lungo

11. *Recita un mantra*

Quando sembra quasi impossibile avere la forza di volontà o non abbattersi, prova a recitare un mantra che ha un significato personale per te. Se stai cercando di lavorare sulla tua forma fisica, ad esempio, ripeti una formula come: "Mi sento più forte e più sano ogni giorno che passa".

12. *Amati di più*

Apprezza di più te stessa e i tuoi pregi, non concentrarti su quelli che sono i tuoi difetti ma cerca di esaltare i tuoi pregi. Trattati sempre con rispetto e amore come faresti con un bimbo, questo ti porterà a dedicarti più tempo e dedicare più tempo alle cose che ti fanno stare bene che non siano solo i doveri.

13. *Apri le persiane*

Invece di trascinarsi nel buio fino alla caffettiera quando suona la sveglia, apri tutte le persiane. Gli studi dimostrano che le persone che si espongono direttamente alla luce solare al mattino, tra le 8:00 e le 12:00, riducono il rischio di aumento di peso, indipendentemente da quanto mangiano. I ricercatori pensano che sia perché il sole al mattino aiuta a sincronizzare il metabolismo, in modo da bruciare

i grassi in modo più efficiente.

14. *Abbandona la macchina*

Il trasporto pubblico, la macchina e gli ascensori possono farti risparmiare tempo, ma ti impediscono anche di bruciare calorie. Alcune abitudini, come prendere l'ascensore invece delle scale, fanno sì che si brucino in media meno calorie al giorno. Quindi, il consiglio è di abbandonare la macchina e andare a piedi, oppure, salire le scale invece di affidarsi all'ascensore. Chiaramente fare delle belle passeggiate appena se ne ha l'opportunità e attività fisica alla prima occasione. E infine:

15. *Ricorda la regola dei 3 giorni*

Uno studio ha rilevato che mangiare cibo malsano per tre giorni consecutivi non solo fa aumentare di peso e assumere più calorie, ma può anche spostare il microbiota intestinale verso l'obesità. Quindi, ricordati che è importante fare il "pasto libero", ma questo non deve diventare un'abitudine quotidiana. Concediti un unico pasto libero a settimana poi rientra immediatamente nelle sane abitudini.

Spero di averti riportato tanti piccoli spunti che ti possano aiutare a concentrarti sul tuo benessere più che semplicemente sulla perdita di peso, perché come ormai è noto a tutti sentirsi bene con il proprio corpo mantenere un peso forma aiuta principalmente a prevenire problemi più seri legati alla salute stessa.

Se poi da sola non riesci proprio a rimetterti in riga e vuoi una guida continua e costante che ti faccia da bussola per indicarti il percorso più adatto alle tue esigenze non hai che da prenotare la tua consulenza con me.

SCOPRI IL METODO "IN LINEA DONNA".



KetOBlife
pochi carboidrati
tanto gusto



BON BON
con ripieno morbido
La tua pausa dolce
senza peccato

TANTE PROTEINE
ZERO ZUCCHERI

www.facebook.com/ketoblife

LA BOCCA DELL'INFERNO

di Daniela D'Elia, Artista



Roma, 24 dicembre. Piove ed era già previsto, ma ho dato fiducia ai miei jeans a zampa larga e anche all'ombrello da borsa. Ho tutto organizzato, i miei trascorsi da agente di viaggi riemergono al bisogno: lascio i bagagli al deposito della stazione Termini e a piedi mi dirigo verso le Scuderie del Quirinale. Ho acquistato online i biglietti per la grande mostra "Inferno" di Jean Clair. Prima di entrare nel girone dei "golosi" con i cenoni e i pranzi per la celebrazione del Natale e di non sapere in quali condizioni mi ritroverò, organizzo le prime ore all'insegna del dinamismo culturale o meglio della nutrizione salutare, quella per l'anima che ormai, lo sappiamo bene, se quella è sazia, non ha bisogno di ingurgitare altri zuccheri malefici.

La capitale ci accoglie così, senza traffico, senza bolgia umana da vigilia, addirittura in un silenzio rotto solo dalla pioggia battente. E si che batte! Infanga le mie zampe d'elefante e mette a dura prova

il para pioggia tascabile. Ma niente scalfisce la sensazione di sentire mia la città. Percorro a passo danzante via Nazionale, trascinandomi dietro il figlio adolescente che borbotta inconsapevole del destino che lo attende (gli ho teso un tranello - ma se non avessi agito così non si sarebbe mai avventurato).



Ed ecco stagliarsi il Quirinale e sul palazzo delle scuderie il cartellone che annuncia la mostra. L'emozione è forte, avete presente quando vi trovate di fronte ad una tavola imbandita dopo un digiuno intermittente? Ecco, la sensazione è più o meno quella.

Ci accoglie l'imponente scultura "La porta all'inferno" di Rodin e già partono le "o" prolungate dalla meraviglia che non cessano nemmeno davanti al-



l'imponente candida piramide di corpi allacciati "La caduta degli angeli" di Francesco Bertos, sessanta corpi che interpretano il bene e il male intrecciati in eterno e che cadono per volontà dell'arcangelo Michele nelle fauci spalancate dell'inferno. È un viaggio questa mostra! Veniamo accom-



pagnati dalla parola dantesca e si viene trasportati attraverso le immagini di artisti di tutte le epoche dal Medioevo al Rinascimento al Barocco per giungere ai nostri giorni attraverso le immagini e le sculture dell'inferno in terra: le carceri, la follia, le guerre, lo sterminio.



La sala successiva è dedicata alla "Bocca dell'Inferno"!

Immediatamente l'associo alle lotte perenni a cui siamo costrette per resistere alle tentazioni a cui Lucifero ci sottopone (pane, pizza, pasta, dolci).

"È il diavolo a tirar i nostri fili! Dai più schifosi oggetti siamo attratti; e ogni giorno nell'Inferno ci addentriamo d'un passo, tranquilli attraversando miasmi e buio" (Baudelaire, I fiori del male).

All'alba dell'anno Mille, la bocca diventa il principale modo di raffigurare, per metonimia, l'inferno e le sue pene.

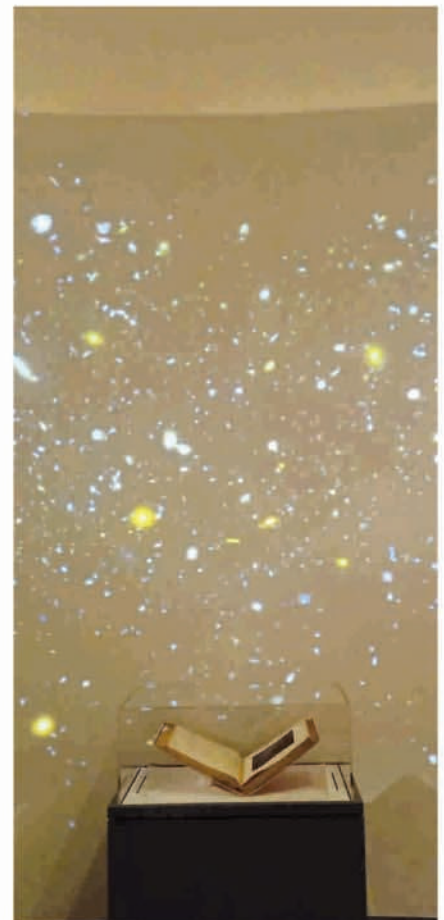
L'avevano capito quindi già gli artisti secoli e secoli fa, che dalla bocca partivano tutti i nostri tormenti. E noi lo sappiamo bene?

Attraverso le sale delle Scuderie partecipando con viva emozione a questo viaggio visionario nei meandri del Male, tra i mille tormenti dell'anima e del corpo.

I miei occhi si beano davanti all'imponente opera "Dante e Virgilio" di William-Adolphe Bouguereau la più fotografata della mostra, ma la mia anima attraversa una infinità di emozioni, tante e contrastanti. Il male in tutte le sue declinazioni senza mediazione alcuna, non può non destabilizzare o non



far riflettere o non far commuovere o non fare inorridire. Al termine di questo incredibile viaggio viene spontanea una domanda "Ma si può uscire dall'Inferno?" La risposta è nell'ultima sessione della mostra venendo catapultati nell'immensità dell'universo, con Dante che ci sussurra "... e poi uscimmo a riveder le stelle!".



L'ERITEMA PERNIO O GELONI

del dott. Dionisio Traiano



In inverno e con il repentino abbassamento delle temperature è facile imbattersi nei Geloni o Eritema Pernio, tuttavia questa patologia potrebbe verificarsi anche ad altre temperature più miti. Vediamo di cosa si tratta. Il gelone, o eritema pernio, non è altro che una lesione del tessuto senza congelamento e si manifesta con un'infiammazione della pelle nelle zone più esposte al freddo e all'umido, come le estremità di mani e piedi, naso e orecchie.

Tra le possibili cause che favoriscono la formazione dei geloni vi è una alterazione della microcircolazione cutanea a livello delle estremità degli arti e la costrizione dei vasi sanguigni dov-

to all'esposizione di mani e piedi alle basse temperature, ma anche all'uso di abbigliamento eccessivamente stretto (ad esempio calzini e pantaloni molto attillati) o il prolungato stare in piedi all'aperto e con basse temperature.

In caso di geloni alle mani e ai piedi si possono verificare due condizioni: un'ostruzione meccanica dei vasi oppure una contrazione eccessiva delle cellule muscolari della parete, chiamato vasospasmo che è alla base dei cosiddetti geloni.

In particolare, i piedi rappresentano le estremità più lontane dal cuore e che quindi ricevono meno sangue e ossigeno, soprattutto quando esposte ad una condizione di freddo intenso.



I sintomi dei geloni ai piedi si manifestano sulle dita e comprendono arrossamento, gonfiore, dolore, prurito, macchie rosso-violacee, pelle fredda al tatto, sensazione di puntura di spilli, intorpidimento e bruciore, riduzione della sensibilità tattile, eritema (arrossamento della cute), tumefazione, presenza di aree di colore diverso.

Alcuni studi hanno confermato che i geloni colpiscono più frequentemente il sesso femminile, tuttavia gli individui con un basso indice di massa corporea (BMI), i fumatori (la nicotina è un vasocostrittore!), e i pazienti con malattie vascolari e del tessuto connettivo, ne sono spesso colpiti.

Da non sottovalutare la sintomatologia nei pazienti diabetici, ricordiamo che il diabete comporta un'eccessiva quantità di zuccheri nel sangue, condizione che se trascurata, provoca una serie di danni ai piccoli vasi sanguigni e che questi influiscono negativamente sulla circolazione periferica e provocano, nello specifico,

una scarsa irrorazione sanguigna nelle estremità del corpo.

Per ovviare a tali disturbi è sempre necessaria una buona prevenzione.

Il primo consiglio è l'uso di un buon abbigliamento, coprente e pesante, in pile o realizzato in tessuto tecnico, appositamente studiato per l'esposizione alle intemperie e per i piedi si consiglia l'utilizzo di calzini termici.

Idratarsi adeguatamente bevendo spesso e soprattutto liquidi caldi, preferibilmente ricchi di vitamina C ed E. Si consiglia di nutrirsi con alimenti ricchi di omega - 3 e omega - 6, è consigliabile il consulto con il/la nutrizionista per la giusta alimentazione da seguire. Infine si consiglia di utilizzare un prodotto specifico in crema o emulsione da massaggio per piedi e mani.

Se la condizione di mani e piedi freddi dovesse presentarsi anche a temperature tollerate dal nostro organismo è possibile che si



tratti del fenomeno o malattia di Raynaud, una condizione clinica per cui le estremità dell'organismo, più comunemente mani, piedi, ma occasionalmente anche naso ed orecchie, diventano fredde, insensibili e cambiano colore dopo esposizione al freddo, in risposta al decremento della temperatura ambientale o allo stress emotivo.

Il cambio di colore delle estremità nel corso del fenomeno di Raynaud si manifesta tipicamente con pallore delle dita (uno o più dita binache) o cianosi (colorazione bluastra) e infine, con rossore (eritema).

Queste manifestazioni sono il risultato di un'eccessiva risposta dell'organismo agli stimoli ambientali per cui le arteriole che irrorano le estremità si contraggono provocando una riduzione del flusso sanguigno, che tende poi a ristagnare localmente causando una perdita di ossigeno e una riduzione della temperatura locale, avvertita come sensazione

di freddo. Quando il vasospasmo viene meno e la circolazione viene ripristinata, vi è un rapido ritorno di sangue nelle zone precedentemente colpite con rossore cutaneo e calore, talvolta così repentino da essere percepito in maniera dolorosa.

La sindrome di Raynaud può essere: Primaria, il che significa senza una causa apparente, reversibile e senza danni conseguenti o Secondaria, di solito in concomitanza con la presenza di disturbi e patologie che danneggiano direttamente le arterie e può essere inoltre provocata da malattie che danneggiano i nervi responsabili del controllo delle arterie delle mani e dei piedi come la Sclerodermia e il LES. È consigliabile in questi casi un consulto medico specialistico ed esami diagnostici.

Buona Podologia!

Dott. Dionisio Traiano

Podologo

Pres. CDA Podologia ordine

TSRM-PSTRP Foggia

Inizio oggi questa rubrica in cui darò risposta a tutti i vostri interrogativi.

Se hai un dubbio o una domanda da farmi scrivimi sui social o manda un'email a redazione_gb@virgilio.it. Sarò felice di condividere la risposta con te e tutte le nostre lettrici.

SI PUÒ DIMAGRIRE IN POCO TEMPO? CI CHIEDE MARY P.

della dott.ssa Orsola Bruno



Molte mie clienti mi chiedono “come si fa a perdere peso velocemente?”.

Sembra una banalità ma davvero eliminando alcuni cibi o sostituendoli con altri e iniziando già semplicemente a bere più acqua, a fare un po' di movimento a casa e qualche trattamento in Istituto si riesce subito a mettere il corpo in una situazione tale da liberarsi dei chili in eccesso.

Noi, con il metodo IN LINEA DONNA siamo in grado di garantire una remise en forme in 8 settimane.

Nella maggior parte dei casi i risultati sono veramente strabilianti: i primi chili nel giro di pochi giorni si perdono molto facilmente e poi tutto il corpo si assesta piano piano per stabilizzare il peso che è riuscito a raggiungere.

Facciamo miracoli? Quasi... In realtà la chiave di tutto il nostro successo è racchiuso proprio nel nostro Metodo,

frutto di anni di esperienza, che integra manualità, tecnologie e uno stile di vita sano.

Riusciamo a rimettere il corpo in equilibrio e nel giro di

poche settimane si hanno da subito risultati visibili ad occhio nudo, perché si perdono tanti tanti centimetri e la silhouette si rimodella totalmente.



TROVATA LA SOLUZIONE DEFINITIVA ALLE MACCHIE DELLA PELLE

Oltre il 95% delle donne dopo i 50 anni ha problemi di macchie sul viso e/o sul corpo.

Macchie senili, da abbronzatura, gravidiche e post acniiche... qualsiasi sia l'origine delle tue macchie Golden Beauty da oggi ha la soluzione per te.

Dopo anni di studio e ricerche, finalmente siamo riusciti a tro-

vare un'azienda Leader nel settore della cosmesi clinica, che coniuga innovazione, ricerca scientifica ed efficacia con metodi di lavoro non invasivi che permettono di risolvere, in modo permanente, il problema delle macchie.

Noi di Golden Beauty, abbiamo messo a punto un metodo di lavoro UNICO ed ESCLUSIVO,

che fonde l'estetica clinica alle nostre tecnologie più innovative per dare vita al primo trattamento veramente efficace, duraturo e non invasivo per combattere le macchie:

**METODO MACCHIE STOP
NO A TRATTAMENTI INVASIVI
NO A TRATTAMENTI CHE
BRUCIANO LA PELLE
NO A FALSE PROMESSE**

Vieni a scoprire il primo metodo davvero efficace e non invasivo contro le macchie.

PRENOTA ORA:

* 1 ORA DI CONSULENZA: scoprirai lo stato della tua pelle attraverso strumenti di valutazione all'avanguardia. Scoprirai la profondità delle tue macchie e la loro effettiva estensione.

* 1 DERMOPURIFICANTE LUSO: un trattamento che idrata e purifica la pelle in profondità, grazie all'utilizzo di tecnologie e principi attivi. Avrai immediatamente una pelle più luminosa e giovane.

Solo per questo mese a 67 euro anziché 227.

OFFERTA RISERVATA PER I PRIMI 20 ISCRITTI.

Inquadra il codice qr qui sotto e prenota subito.



MAI PIU' MACCHIE

IL PRIMO TRATTAMENTO NON INVASIVO EFFICACE CONTRO LE MACCHIE

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

**CHECK-UP +
1° TRATTAMENTO 67 €**



**VIENI A PROVARELO IN ESCLUSIVA
AL GOLDEN BEAUTY DI FOGGIA**

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

CELLULITE ESCI DA QUESTO CORPO!!!

di Anna Tanzi Sicoli Responsabile Tecnica



La cellulite è uno degli inestetismi più frequenti nelle donne in età fertile.

Si caratterizza per l'antiestetica pelle a buccia d'arancia e rappresenta uno dei motivi di disagio o imbarazzo per le donne. Quante volte ti sarà capitato di dover indossare il costume, al mare e in piscina, e provare un po' di vergogna per quella pelle poco tonica e per nulla gradevole ai tuoi occhi?

È vero, bisogna accettare il proprio corpo e non inseguire la perfezione, ma il più delle volte basta qualche piccola accortezza e un po' di nozioni base sulla nostra nemica numero uno per farsi trovare preparate alla tanto temuta prova costume.

Se migliori il tuo corpo e ti piaci di più, aumenti anche la tua autostima. Allora perché non provare?

Cos'è la cellulite?

Quando il tessuto adiposo si accumula in modo eccessivo nello strato sottocutaneo e intrappola anche l'acqua, si forma quella che volgarmente viene detta cellulite.

In realtà il meccanismo di formazione è legato ad una disfunzione del microcircolo, ovvero della piccola circolazione, in quei distretti, che tende a creare delle sacche fibrotiche che intrappolano il tessuto adiposo e l'acqua.

La classificazione della cellulite

Non tutta la cellulite è uguale, possiamo individuare 3 STADI basati sulla gravità e impatto estetico:



* I° STADIO cellulite edematosa: è caratterizzata da una stasi di liquidi nelle classiche zone in cui si accumula la cellulite.

* II° STADIO cellulite fibrosa: si inizia a notare il caratteristico aspetto "a buccia d'arancia".

* III° STADIO cellulite sclerotica: nell'ultimo stadio, il tessuto cutaneo è duro, dal profilo irregolare, per la presenza di noduli di dimensioni più grandi e dolenti al tatto.

Molti tendono a confondere cellulite e ritenzione idrica.

La ritenzione idrica è una raccolta eccessiva di liquidi tra le cellule, che non si distribuiscono bene e si accumulano tra i tessuti, invece, la cellulite è la conseguenza di processi infiammatori che riguardano i vasi sanguigni, il tessuto adiposo e quello interstiziale. Quindi, se soffri di ritenzione idrica non per forza avrai come conseguenza la cellulite. Stessa cosa vale per il contrario: non è detto che la presenza della cellulite indichi un problema a livello linfatico.

Le principali cause

La pannicolopatia edemato fibrosa - questo è il termine medico con cui si definisce l'alterazione del tessuto sottocutaneo - ha cause diverse.

Le donne sono maggiormente predisposte a questo inestetismo per ragioni ormonali e costituzionali

Anche l'aumento di peso favorisce enormemente gli accumuli adiposi, così come la scarsa attività fisica. Ma non è detto: si può essere predisposti alla cellulite anche se non si è in sovrappeso. Anche un abbigliamento poco comodo, come jeans o leggings troppo stretti e i tacchi alti indossati per molte ore della giornata, contribuisce ad una cattiva circolazione e favorisce la cellulite. Quindi, meglio optare per un abbigliamento comodo, soprattutto se sei seduta tutto il giorno in ufficio o all'università. Inoltre, può colpire aree differenti, dipende anche in questo caso dalla predisposizione personale e dall'adipe localizzato.

Generalmente le zone più colpite sono:

- * Fianchi (uno dei primi posti dove compare)
- * Cosce (una delle zone più colpite in assoluto)
- * Braccia
- * Glutei (spesso mescolata a grasso autentico)
- * Addome (si presenta con noduli e gonfiore diffuso)
- * La nuca (si manifesta in età adulta in chi sta molto seduto a causa della postura errata)
- * Le braccia (si presenta con la caratteristica mollezza)
- * Le gambe (colpisce sino alle caviglie con gonfiore diffuso)

I sintomi:

- * Dolore al tatto
- * Presenza alla palpazione di micro o macronoduli
- * Presenza di smagliature
- * Predisposizione ai lividi: basta un piccolo urto e compare una macchia bluastra, dovuta ai vasi sanguigni fragili e alla circolazione alterata
- * Sensazione di peso: si avverte anche se non si è affaticati

Come combattere la cellulite

1. Alimentazione sana ed equilibrata

Il primo rimedio da adottare per combattere la cellulite è quello di cambiare la propria alimentazione in favore di uno stile più sano ed equilibrato. È fondamentale l'idratazione.

Devi dunque preferire quei cibi che sono più ricchi di acqua e di principi che aiutano a diminuire l'infiammazione. In questo senso hai l'imbarazzo della scelta come ad esempio: ananas, asparagi, cetrioli, cipolle, lattuga, ecc.

Naturalmente, dovrai bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno, meglio se due. Al contrario di quanto credono in molti, infatti, l'acqua non gonfia. Serve invece a depurarti, aiutando il tuo fisico ad eliminare le tossine e il sale in eccesso.

Ci sono anche degli alimenti che

devi assolutamente evitare, ad esempio cibi troppo salati, salumi e insaccati, snack industriali. Piuttosto inserisci nella tua alimentazione cibi ad alto contenuto di fibre, che migliorano il transito intestinale, riducendo l'accumulo di zuccheri e grassi.

2. Combattere la cellulite con lo sport

Insieme al cibo, lo sport è uno dei rimedi principali per chi soffre di cellulite.

Infatti, fare sport aiuta ad aumentare la massa muscolare, a migliorare il microcircolo e incrementa 24 ore su 24 il dispendio energetico del tuo metabolismo basale.

Inoltre, ti rende più tonica ed elimina piano una corsa di mezz'ora ogni tanto non basta. piano la cellulite dal tuo corpo. Ma fai attenzione: È importante, come per l'alimentazione, che l'attività fisica sia costante e duratura nel tempo.

3. Le migliori creme anticellulite

Anche le creme anticellulite possono essere un valido aiuto, se affiancate da sport e alimentazione sana.

La cellulite, infatti, causa ipertrofia delle cellule adipose, che riducono la grandezza dei capillari e li rendono più fragili.

In questo modo, la circolazione peggiora e si accumulano liquidi tra gli spazi intercellulari. Le creme anticellulite attivano un enzima che riduce le cellule adipose, chiamato lipasi. Così le pareti dei capillari vengono rinforzate e il drenaggio dei liquidi funziona meglio.

Le creme più efficaci anticellulite sono:

- * Crema cellulite GB COSMETICS: un concentrato di principi attivi specificamente usati per contrastare gli accumuli adiposi e la pelle a buccia d'arancia elasticizzando e tonificando la silhouette. Adatta per chi presenta cuscinetti adiposi e inestetismi della cellulite

- * Crema drenante GB COSMETICS: grazie ai suoi principi attivi

riduce notevolmente il ristagno dei liquidi, risultando indispensabile nel trattamento di cellulite e adiposità localizzate.

- * Gel refrigerante GB COSMETICS: gel intensamente rinfrescante, è indicato per dare sollievo alle gambe pesanti, affaticate soprattutto nel periodo estivo dove tendiamo ad accumulare più liquidi negli arti inferiori.

Il massaggio fai da te

Stop alla cellulite con il massaggio anticellulite! Vederla scomparire sarebbe il tuo sogno più grande, eppure devi sapere che non basta solo una buona crema per sconfiggerla. È importante anche saperla applicare!

Un rimedio da mettere subito in pratica con le nostre favolose creme anticellulite è un pratico massaggio fai da te nelle zone interessate, infatti, un buon massaggio attiva la circolazione sanguigna e linfatica. Inoltre migliora gli scambi cellulari e facilita l'eliminazione delle tossine.

Tuttavia, è importante eseguirlo con regolarità, almeno una volta al giorno, per una decina di minuti e preferibilmente dopo il dry brushing, sulla pelle asciutta, bastano solo pochi minuti, un po' di pazienza e otterrai ottimi risultati!!

Ecco come fare un auto massaggio anti cellulite in 5 semplici mosse.

Per iniziare, metti una piccola quantità di prodotto nel palmo delle mani e massaggiarla su gambe, cosce, interno coscia e glutei.

Ricordati che la crema anticellulite va sempre applicata su:

- * GAMBE effettuando movimenti circolari in senso orario e dal basso verso l'alto. Inizia sempre dall'esterno coscia verso l'interno, poi risali verso i fianchi e su fino al ventre;

- * BACINO: massaggiando come a disegnare dei grandi cerchi con il palmo della mano ben aperto e 'piatto'.

Massaggio anticellulite: 5 tecniche efficaci per smaltire il grasso

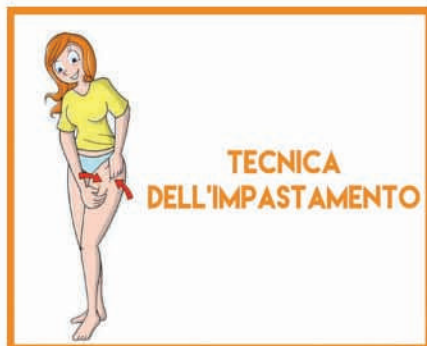
1 - Tecnica dello sfioramento



Fai scivolare le dita sulla pelle con leggeri sfioramenti, dal basso verso l'alto e con movimenti circolari. Ripeti il massaggio con il palmo della mano, sempre sfiorando delicatamente la pelle.

A cosa serve: a preparare la pelle.

2 - Tecnica dell'impastamento



Con il pollice e due dita di ciascuna mano pizzicottati la pelle, poi falla ruotare con i pollici con un movimento ad impasto.

A cosa serve: a migliorare gli scambi cellulari e ad attivare la microcircolazione.

3 - Massaggio anticellulite: tecnica del ferro da stiro



Posiziona le mani ben piatte, i pollici aperti, sulle cosce e sulle natiche. Prendi la pelle tra le dita della mano destra e della mano sinistra ed esercita una torsione

dirigendo la pelle in direzioni opposte.

A cosa serve: a distendere la massa muscolare e a ridare elasticità alla pelle.

4 - Massaggio anticellulite: tecnica della frizione profonda



Con le dita esercita sulle zone da massaggiare una pressione con movimenti circolari in senso orario. I gesti devono essere eseguiti perpendicolarmente rispetto ai muscoli.

A cosa serve: a migliorare la circolazione sanguigna e a favorire l'ossigenazione dei tessuti.

5 - Massaggio anticellulite: tecnica del picchiettamento



Con le mani chiuse a pugno, esercita dei colpi lievi ma regolari e decisi. Ricorda che un buon massaggio non deve lasciare lividi sulla pelle. Evita l'interno coscia.

A cosa serve: a riattivare la circolazione sanguigna.

Hai visto come sono semplici queste manualità? Falle tutte le volte che applichi la crema specifica e vedrai la differenza!!!

Quindi ricapitolando velocemente per prevenire e migliorare la tanto odiosa cellulite devi:

* Bere almeno 2 litri di acqua al giorno. È essenziale per aiutare

il tuo corpo a smaltire i liquidi in eccesso: prima ancora della cellulite, la ritenzione idrica è il tuo vero nemico.

* Muoverti e fare sport: uno stile di vita sedentario è tra le principali cause della cellulite. Se non hai tempo, cammina o prenditi qualche minuto al giorno per eseguire qualche semplice esercizio in casa.

* Mangiare sano, evita cibi grassi e fritti e neanche a dirlo... segui la nostra dieta!

* Utilizzare creme professionali specifiche massaggiandole tutti i giorni almeno una volta al giorno preferibilmente la sera dopo il dry brushing

E Dulcis in fundo.....

* Inizia un percorso di trattamenti IN LINEA DONNA dove tra le varie tecnologie presenti in istituto proverai anche l'ultima ciliegina sulla torta (keto naturalmente!): il T-SHAPE 2.

I migliori trattamenti per combattere la cellulite

Dopo aver messo in pratica i consigli su alimentazione, sport e applicazione di creme specifiche, non ti resta che ricorrere a trattamenti specifici.

Uno dei più classici è la mesoterapia, che utilizza farmaci lipolitici e farmaci drenanti.

Ma, esistono anche trattamenti più innovativi, come il metodo IN LINEA DONNA con l'utilizzo della nuova tecnologia che mira a ripristinare un corretto microcircolo cutaneo, in grado di smaltire la stasi di liquidi in eccesso e migliorare il tessuto connettivo-fibroso, a modellare e tonificare.

Per combattere l'insorgenza della cellulite o per rallentare l'evoluzione esistono tutta una serie di interventi topici di notevole ausilio che vanno a favorire il naturale processo auto riparativo dell'organismo e consentono di ottenere risultati insperati. Tra le tecniche e la strumentazione di intervento, oggi, esiste una metodica unica nel suo genere in grado di incidere in modo radicale sugli inestetismi: il T-SHAPE 2.

GB
COSMETICS

gel
refrigerante

GB
COSMETICS

crema
drenante

GB
COSMETICS

GB
COSMETICS

LINEA SPECIALE
ALL'ACIDO IALURONICO

CREMA
CELLULITE

MODELLING CREAM

Combatti la cellulite
con GB Cosmetics

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

T-SHAPE 2 L'EVOLUZIONE DEL MULTISISTEMA PER IL RIMODELLAMENTO DEL CORPO E IL RINGIOVANIMENTO DEL VISO

di **Anna Tanzi Sicoli** Responsabile Tecnica



Il "mostro", così definito dalle nostre clienti per le sue potenzialità, è entrato a far parte dei protocolli di lavoro viso e corpo del metodo In Linea Donna di Orsola Bruno. Il T-SHAPE 2 è nuova tecnologia che mira a ripristinare un corretto microcircolo cutaneo, in grado di smaltire la stasi di liquidi in eccesso e migliorare il tessuto connettivo-fibroso, a modellare e tonificare.

5 tecnologie in un unico macchinario!!!! Non è formidabile?

Altro che mostro è un extraterrestre!! A parte gli scherzi con il T-SHAPE 2 abbiamo la possibilità di utilizzare: laser LLLT, infrarossi e radiofrequenza bipolare e multipolare, massaggio endodermico con sfere o vacuum, mesoporazione, e termo camera.

A cosa servono?

LLLT-LASER

Il Laser del T-Shape 2 è definito LLLT (Low Level Laser Therapy) ed è un dispositivo per la generazione di fasci di luce di lunghezza d'onda ben definiti. Il laser LLLT irradia il tessuto adiposo e

man mano aiuta a formare pori transitori negli adipociti aiutando così la fuoriuscita dei grassi contenuti all'interno della cellula adiposa, che risulterà così ridotta di volume.

I grassi fuoriusciti, grazie anche alle altre azioni come radiofrequenza e vacuum, vengono eliminati attraverso i canali di scarico.

Benefici:

- * Riduzione di centimetri nelle zone trattate e nella riduzione di edema.
- * Ossigenazione del tessuto mediante il miglioramento del microcircolo venoso e



linfatico.

- * Stimolazione dei fibroblasti.
- * Miglioramento dell'aspetto a buccia d'arancia.

Infrarossi

Gli infrarossi sono energia luminosa prodotta dal sole, che arriva sulla terra insieme alla luce visibile e agli ultravioletti, responsabili del calore che percepiamo. I raggi infrarossi producono calore quando vengono assorbiti dai tessuti, in parte viene disperso nell'ambiente e in parte viene trasmesso negli strati più profondi della pelle. Questo causa un aumento della temperatura e di conseguenza un aumento del metabolismo delle cellule.

Effetti:

- * Facilita il rilassamento dei muscoli contratti;
- * Effetto trofico: l'aumento del flusso sanguigno fa arrivare nei tessuti una maggiore quantità di sostanze nutritive, ossigeno etc.;
- * Accelera la risoluzione degli stati infiammatori.

Radiofrequenza

La radiofrequenza riscalda

la pelle aumentandone la temperatura locale.

L'effetto è cosiddetto "tensoreo", infatti, la pelle appare subito più rassodata, compatta e giovane grazie alla nuova produzione di fibre di collagene.

Vacuum

Si tratta di un metodo in cui vengono usate delle speciali coppe di aspirazione con sfere di diversa misura, a seconda della zona, per un trattamento del derma più specifico. Il massaggio meccanico è una tecnica che, in modo non invasivo e non traumatico, consente di effettuare un trattamento mirato sul tessuto riattivando la microcircolazione venosa, linfatica e il metabolismo cellulare. In base all'ineestetismo possono essere utilizzati manipoli differenti dotati anche di rulli che sollevano, spremono e comprimono la cute permettendo un buon rimodellamento della silhouette contrastando i cedimenti dei tessuti.

Effetti:

- * Stimolazione del tessuto connettivo;
- * Rimodellamento;
- * Drenaggio linfatico;
- * Tonificante;
- * Miglioramento dell'aspetto a buccia d'arancia;
- * Prevenzione e riduzione dell'invecchiamento cutaneo.

Mesosfere

Le 45 sfere in silicone presenti sul manipolo attivano

attraverso la loro rotazione un massaggio che agisce direttamente sui tessuti creando una serie di vibrazioni ed impulsi negli strati profondi stimolando i recettori che attiveranno la lipolisi.

La microvibrazione:

- * Favorisce la circolazione venosa;
- * Ha un'azione linfodrenante riducendo la ritenzione dei liquidi;
- * Aumenta la produzione di endorfine riducendo il tipico dolore della cellulite;
- * Attiva la stimolazione dei fibroblasti;
- * Aumenta l'ossigenazione nei tessuti.

Mesoporazione

L'elettroporazione o mesoporazione estetica è una particolare tecnica sicura e non invasiva, che sottopone la pelle all'impulso di una corrente elettrica indolore. Quest'azione di impulsi favorisce la penetrazione di principi attivi nella cute senza utilizzare aghi e senza procurare dolore, favorendo l'assorbimento in profondità degli attivi specifici utilizzati durante la seduta.

Termocamera

Tecnica diagnostica che si basa sull'acquisizione di immagini a infrarossi, per valutare la situazione cellulitica iniziale. Puntato sull'area da trattare il rilevatore raccoglierà la temperatura in 64 punti diversi e terrà in memoria la mappa termografica nella scheda della cliente.

Le zone affette da cellulite risulteranno più fredde, quindi meno colorate rispetto alle rimanenti parti corporee, poiché l'edema e il tessuto connettivale alterato impediscono una normale circolazione sanguigna.

Hai capito perché le nostre clienti lo chiamano il "mostro"? Penso proprio di sì! Il T-SHAPE 2 è una postazione tecnologica in grado di darti dei bellissimi risultati sul corpo su:

- Cellulite
 - Atonia muscolare
 - Rilassamento cutaneo
 - Pannicolopatia localizzata
 - Gonfiori
 - Ritenzione idrica
 - Ispessimenti e indurimenti cutanei
- E sul viso su:
- Rilassamento cutaneo
 - Anti-age
 - Rughe
 - Ispessimenti e indurimenti cutanei
 - Idratazione

Grazie al T-SHAPE 2 possiamo avere dei risultati straordinari in pochissime sedute e visibili sin dai primi trattamenti!!! Cosa aspetti sei ancora seduta a riflettere e sognare un corpo modellato, una silhouette ridefinita senza cellulite e tessuti più tonici? Corri vieni da noi ti aspettiamo in istituto per presentartelo di persona! La prova costume non ci spaventa più! T-SHAPE 2 ti adooooo!!

COME AVERE MANI BELLE E CURATE TUTTO L'ANNO

di **Doriana Mannatrizio**



Molto spesso parliamo delle rughe del viso quale principale segno del tempo che passa, eppure a segnare il correre degli anni ci sono anche e soprattutto le mani che siamo abituati a non curare con la stessa attenzione che dedichiamo al viso.

Dopo i 40 anni il tempo lascia segni evidenti.

La pelle del dorso delle mani, particolarmente sottile, delicata e costantemente esposta ai molteplici agenti esterni (clima, detersivi, saponi e detergenti)

è soggetta a disidratazione; con il trascorrere del tempo si assottiglia ulteriormente, perde tono ed elasticità.

L'assottigliamento cutaneo rende fastidiosamente visibili le vene e i tendini e, come se non bastasse, sulla superficie del dorso della mano compaiono anche antipatiche macchie scure (macchie senili).

Ringiovanire l'aspetto delle mani è possibile!

Le mani hanno bisogno di trattamenti quotidiani; per mantenere un aspetto giovane e cu-

rato, la manicure non sempre basta.

Con i cosmetici quotidiani che proteggono dal sole, dal vento e dalla disidratazione si previene la formazione di macchie e la perdita di morbidezza. Con i trattamenti mirati è possibile curarle e nutrirle in profondità con protocolli specifici e tecnologie studiate per voi.

Avere le mani curate non vuol dire necessariamente mettere lo smalto.

Per avere delle belle mani è fondamentale che vi occupiate



del benessere generale della pelle partendo dalla morbidezza, e dell'aspetto delle unghie ed infine se lo desiderate dello smalto e quindi del colore migliore da applicare.

Idratare le mani è una di quelle buone abitudini che ci aiutano a contrastare gli effetti negativi del sole, delle tossine e di molti altri agenti aggressivi.

Per quanto non sia visibile a occhio nudo, sulla nostra pelle si accumulano cellule morte e microparticelle che a poco a poco provocano disidratazione e accelerano il processo di invecchiamento.

Il problema è che tendiamo a escludere la cura delle mani nella nostra routine quotidiana di bellezza e anche se le sentiamo ruvide, ci preoccupiamo poco di idratarle con adeguati trattamenti

Ci sono prodotti che possiamo utilizzare nella beauty routine a base di: olio d'oliva, olio di jojoba, olio di cocco, burro di karitè, olio di mandorle dolci, burro di cacao, pappa reale, e in generale tutti i tipi di olio, proprio per la loro natura emolliente.

Vi svelo qualche segreto per avere mani luminose ed idratate bastano pochi elementi:

** Olio di cocco e succo di limone*

Mescolando il prodigioso olio di cocco al succo di limone otterremo una crema idratante per le mani e uno schiarente naturale adatto a ridurre le macchie che si formano di solito in questa zona del corpo.

Ingredienti: 2 cucchiai di olio di cocco (30 g); 1 cucchiaio di succo di limone (10 ml).

Preparazione: Versate l'olio di



cocco in un recipiente e mescolatelo con un cucchiaio di succo di limone.

Modo d'uso: di sera, prima di andare a dormire, applicate il prodotto sulle mani.

Lasciate agire per 30 minuti e risciacquate.

Avena e miele

L'avena e il miele ci aiutano a idratare le mani e a eliminare le cellule morte regolando il pH cutaneo.

Ingredienti: 1 cucchiaio di farina d'avena (10 g); 2 cucchiai di miele (50 g).

Preparazione: mescolate la farina d'avena con il miele per ottenere un composto cremoso.

Modo d'uso: applicate la maschera sulle mani e lasciate agire per 30 minuti.

Risciacquate con acqua tiepida

e ripetete l'utilizzo 3 volte alla settimana.

L'applicazione di questo prodotto elimina la disidratazione e previene la comparsa dei primi segni dell'età.

Quindi...

Perché aspettare di riparare i danni dell'invecchiamento, piuttosto pensiamo a prevenirli!

Avere unghie belle significa mettere in mostra le proprie mani, ma come avere successo se la mano non lo è altrettanto?

Prendersi cura delle proprie mani è importante e le unghie, se curate e in salute, possono diventare un vero e proprio accessorio di bellezza che completa il look.

Cominciamo a farlo insieme!

CAMMINARE FA BENE: ALLA SALUTE, ALL'UMORE E AI CHILI DI TROPPO

di **Valentina Gramazio, Personal Trainer**



Camminare tutti i giorni fa bene, lo dicono gli esperti!!!

Se i chili di troppo se ne vanno l'umore decolla

Camminare fa bene, lo dicono tutti. Ma quanti passi bisogna fare ogni giorno perché la camminata sia efficace? Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità almeno 10mila, che equivalgono a 7,5 km al giorno. Se percorsi ogni giorno a passo sostenuto sono un'assicurazione sulla salute.

I motivi per cui camminare fa bene

Camminare è tra le attività fisiche più salutari ed efficaci in assoluto, non ha controin-

dicazioni e può essere praticata ovunque. Se non disponi di un contapassi, in generale vale la regola dei trenta minuti al giorno: l'importante è iniziare gradualmente e poi procedere camminando velocemente. Tempo una settimana e non ne potrai più fare a meno.

1. Camminare fa bene all'umore

Camminare all'aria aperta fa bene all'umore, ma solo se ci si inoltra in mezzo alla natura. Che si tratti di un parco in città, di aperta campagna o di una passeggiata in montagna, l'importante è muovere le gambe in mezzo al verde respirando a pieni polmoni:

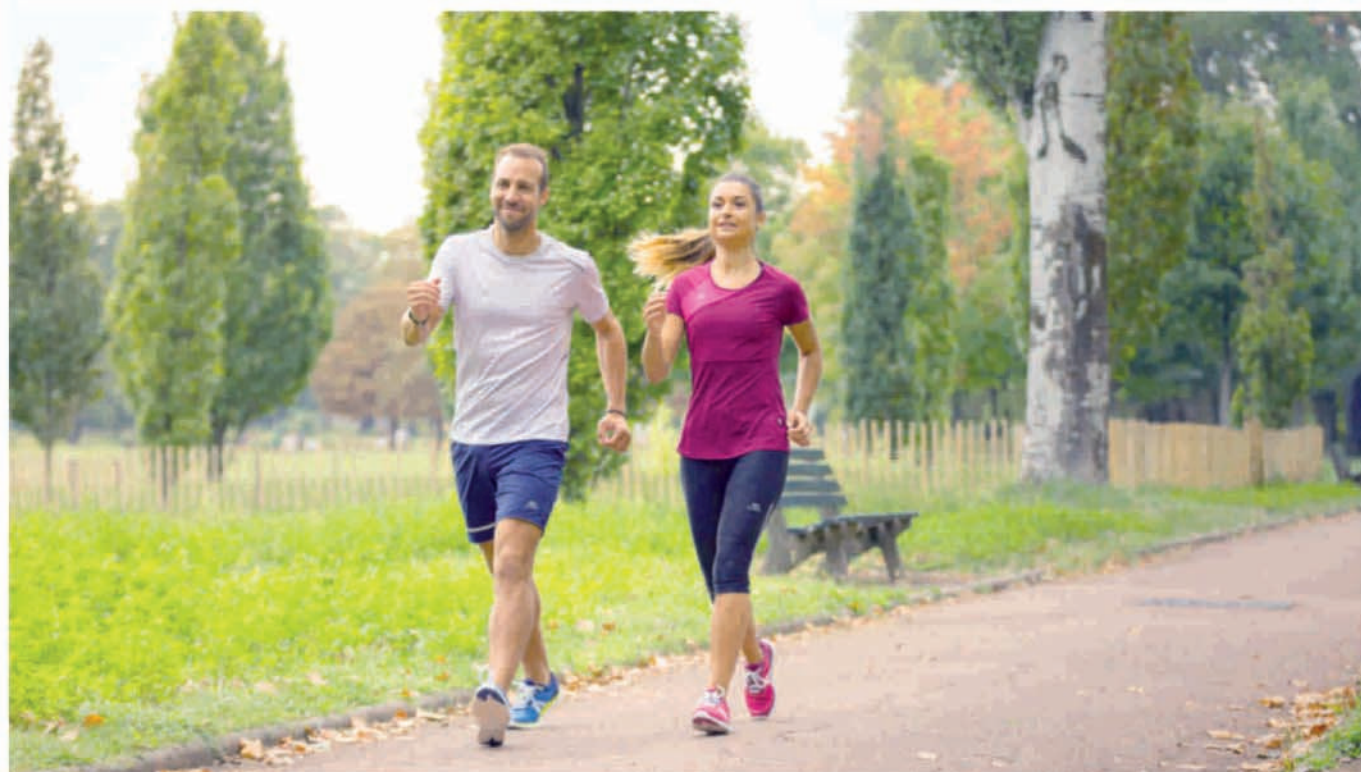
sarà il tuo antidepressivo naturale.

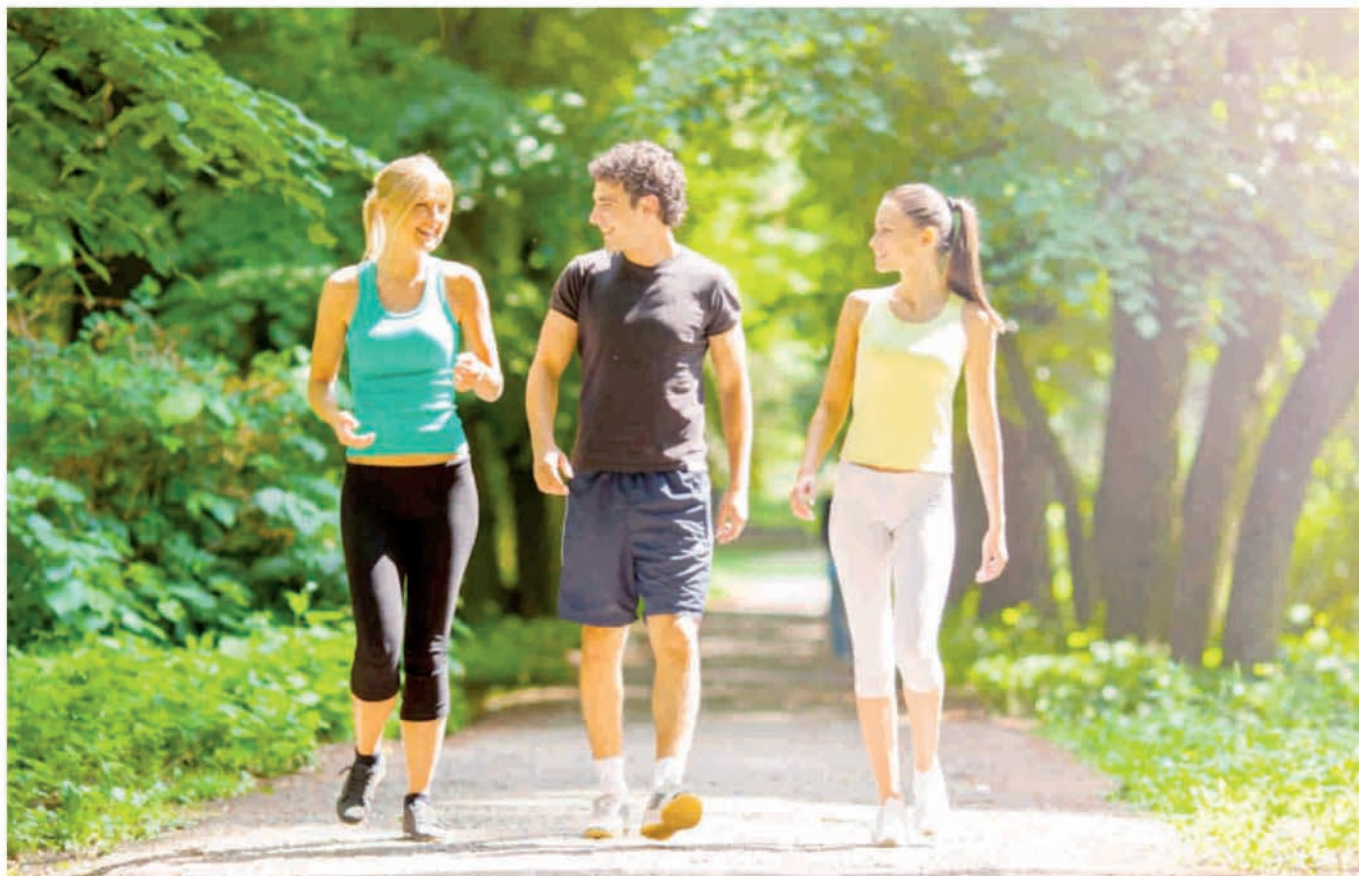
2. Camminare fa bene alla cellulite

Aiuta a drenare i liquidi, quindi a contrastare la ritenzione idrica. Insieme al movimento in acqua, camminare è l'unica attività fisica in grado di combattere efficacemente gli antiestetici cuscinetti: stimola la circolazione delle gambe e tonifica i muscoli.

3. Camminare fa bene all'amicizia

Camminare in compagnia è un ottimo modo di ottimizzare la vita sociale. Se, causa impegni lavorativi e familiari, il tempo libero da dedicare alle





amicizie è poco, approfitta della mezz'ora quotidiana di camminata per stare con le amiche del cuore. Camminare in compagnia fa ancora meglio.

4. Camminare fa bene perché brucia i grassi

Strano a dirsi, ma una camminata veloce di almeno 40 minuti brucia più grassi di una

corsa. Correndo, infatti, il battito cardiaco è elevato e porta a bruciare soprattutto zuccheri, mentre camminando le pulsazioni sono inferiori e quindi il corpo usa i grassi come combustibile. Ma solo dopo almeno 30 minuti di attività continuativa.

5. Camminare fa bene contro lo stress

Una camminata di almeno trenta minuti a velocità sostenuta aiuta a combattere lo stress e la depressione: rilascia endorfina e serotonina, fondamentali per combattere il cortisolo, l'ormone dello stress.

6. Camminare fa bene alla salute

Camminare tutti i giorni riduce il colesterolo, le malattie cardiache, l'ipertensione e il diabete. In altre parole, è un'assicurazione a vita sulla salute ed è, insieme ad una corretta alimentazione, il modo migliore per prevenire molte malattie.

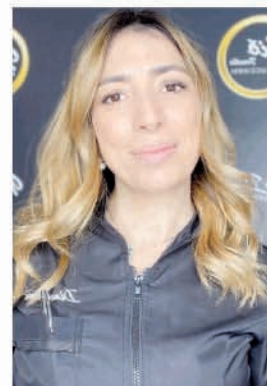
7. Camminare fa bene agli addominali

Camminare contraendo i glutei e facendo rientrare l'ombelico aiuta ad allenare gli addominali. Inoltre contribuisce a ridurre il girovita e a eliminare le fastidiose maniglie dell'amore.



COME CURARE I CAPELLI DOPO LE FESTE: OBIETTIVO "REMISE EN FORME" in 4 STEP

di **Giò Forcella**



Durante il periodo natalizio gli impegni sono stati davvero tanti: ora il nostro aspetto e i nostri capelli ne risentono? Scopriamo insieme il programma per rimettere in forma il nostro Look! È arrivato il momento di mettere in pratica tutti i buoni propositi che ci siamo fatti per l'anno nuovo concentrandoci in modo particolare sulla nostra nuova routine di bellezza: per curare i capelli e rimetterci in forma dopo le feste bastano davvero pochi gesti.

Ecco il nostro programma in 4 step per rimettere in forma il nostro look! Iniziamo

dai capelli perché sono proprio loro a soffrire per primi nei periodi di stress: i numerosi lavaggi e asciugature dell'ultimo periodo li hanno resi meno forti per questo motivo è necessario adottare alcuni accorgimenti.

Chi non vuole avere capelli sani e splendenti? Una delle più frequenti beauty routine è proprio prendersi cura della propria chioma. Attenzione però a non dimenticare il cuoio capelluto!

- SCRUB! Per avere capelli forti e sani è necessario partire dalla radice. Ecco allora qualche consiglio per prendersi cura della cute ed evi-

tare spiacevoli sensazioni di capelli opachi e spenti per la presenza di grasso, sebo, o pruriti fastidiosi in presenza di cute irritabile e forfora. Prima di tutto disintossichiamo e purifichiamo la cute con uno Scrub per il cuoio capelluto eliminando cellule morte della in eccesso. Lo Scrub ristabilisce la flora naturale del cuoio capelluto.

*da noi puoi provare lo "Scrub Nashi Armonia".

- DETERSIONE ! lavare i capelli solo due volte a settimana e solo con prodotti idratanti e ricostituenti, senza solfati e parabeni. Se i nostri capelli sono colorati, deco-

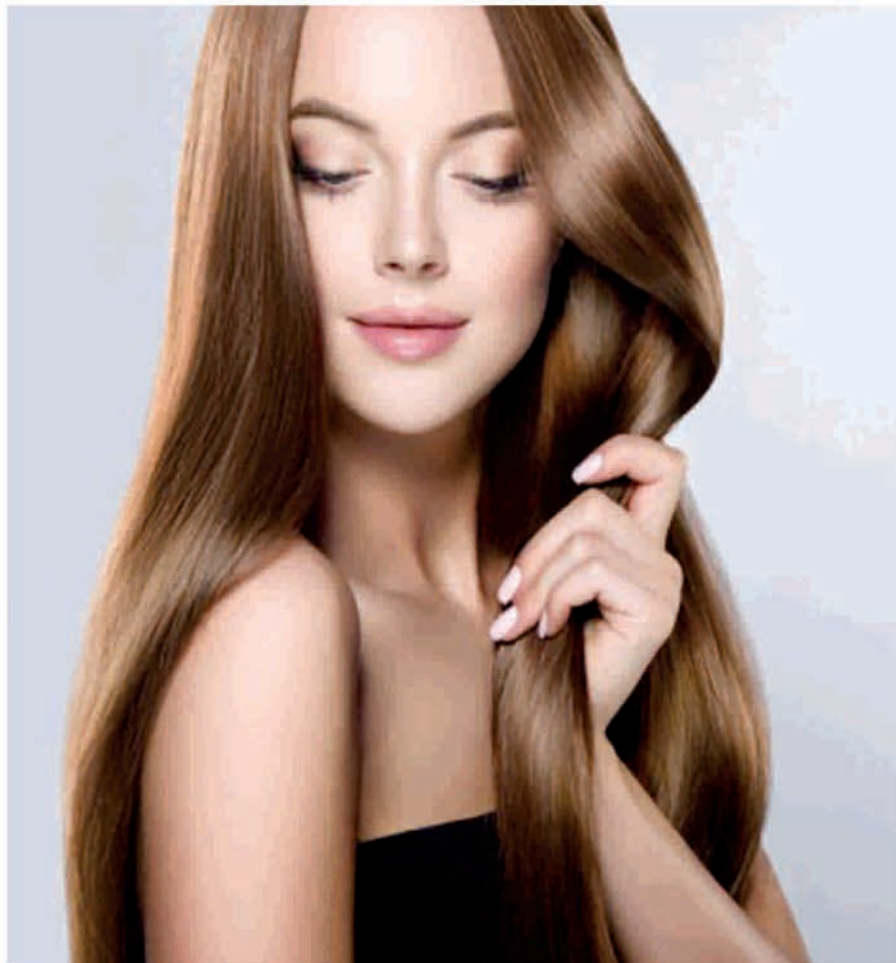


lorati o trattati optiamo per detergenti specifici e delicati a base di Olii nutrienti.

*da noi puoi provare gli Shampoo "Armonia, Filler Therapy Shampoo, Nashi Classic Shampoo, Massolution Shampoo, Energy Shampoo".

- NUTRIZIONE! se vogliamo ottenere in tempi più rapidi capelli soffici ed nutriti è necessario applicare anche un CONDITIONER dopo lo shampoo; una volta a settimana, invece, sostituiamo il conditioner al secondo lavaggio con una MASCHERA RISTRUTTURANTE in crema o con delle FIALE RIGENERANTI che agiscono a partire dal bulbo pilifero e contrastano la perdita di tono della chioma.

*da noi puoi provare "Mask Deep Infusion, Mask Filler Therapy, Fiala Express Filler - BRUSHING! Infine attenzione all'asciugatura: meglio utilizzare un phon ionizzato ed in più applicare prima dell'asciugatura un prodotto termo-protettore che proteg-



ge i capelli dal calore del phone ed eventuale utilizzo di attrezzi caldi. Infine a chioma ormai asciutta, stendiamo sulle punte un Oil a base di ARGAN che ammorbidisce, illumina e ripara le doppie punte.

*da noi puoi provare " OIL ARGAN NASHI ,WONDER OIL"

A questo punto, la nostra "Remise en Forme" è tutta per voi??

Cosa stiamo aspettando? Mettiamoci a lavoro!

Vi aspettiamo nel nostro Atelier per ripristinare le vostre chiome e per vivere un momento tutto relax!

Giò Forcella Parrucchieri

• CORSO PIETRO GIANNONE, 36 - FOGGIA

Tel. 0881.773776 - whatsapp 328.1610868

www.gioforcellaparrucchieri.it



Scarica la nostra APP
Giò Forcella Parrucchieri



Google Play

App Store



"I DETTAGLI FANNO LA PERFEZIONE E LA PERFEZIONE NON È UN DETTAGLIO"

di **Valentina D'Apollo**



Diceva Leonardo da Vinci: "I dettagli fanno la perfezione e la perfezione non è un dettaglio".

In linea con lo stile del proprio evento ognuno è tenuto a seguire l'ispirazione migliore per mettere a punto dettagli esclusivi che gli ospiti possano poi conservare come ricordo della giornata.

Fortemente influenzati dalle tendenze del momento, i segnaposto sono uno di quegli elementi imprescindibili per caratterizzare un'occasione speciale.

Eresia affermare che rivestono un ruolo puramente funzionale! Via libera, dunque, alla fantasia.

I motivi tra cui orientarsi sono davvero moltissimi: stili classici e formali o quelli più rustici e conviviali, ambientazioni romantiche e fiabesche o mode glam tutte fasto e creatività.

I ricevimenti più tradizionali faranno dell'eleganza il proprio punto di forza scegliendo, ad esempio, pergamene chiuse con sigilli in ceramica su cui scrivere i nomi degli invitati con grafia aggra-

ziata, impreziosite da decorazioni floreali o damascate con abbinati nastri in organza, pizzo o velluto che ne richiamino i colori.

Nel trend che sta spopolan-

do negli ultimi anni, il ricevimento ecochic, le suggestioni più significative non possono invece che arrivare dalla natura: piante succulente in versione mignon, boc-



cioli, fiori di campo freschi e stabilizzati ed erbe aromatiche si trasformano in originali segnaposto capaci di donare un tocco di colore e una fragranza raffinata a tutta la tavola.

E se l'obiettivo è prendere per la gola, speciali cioccolatini, ricercati macarons o simpatici donuts rappresentano idee alternative e deliziose quantunque funzionali alla causa.

D'altronde perché accontentarsi di decorazioni che siano solo belle da vedere quando è possibile creare



segnaposto anche buoni da mangiare?

L'intento è riservargli una seconda vita dopo l'evento e, se si opta per la gastronomia, è importante corredarli di un packaging monoporzionamento nel rispetto delle norme igienico-sanitarie.

Sorprendere i propri ospiti attraverso l'attenzione ai particolari è un atto d'amore per celebrare il tempo trascorso insieme a loro.

I segnaposto, dopotutto, svolgono sia una funzione pratica che emotiva: se da

un lato sono indispensabili per aiutare gli invitati a sistemarsi a tavola, dall'altra arrivano come un'onda di positività a conquistare gli animi contribuendo a creare un'atmosfera unica e irripetibile.

Semplici attenzioni, dunque, trasformate in ricordi indelebili per chi le riceve.

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



A CHE ETÀ SI PUÒ COMINCIARE A FARE L'EPILAZIONE LASER?

di **Manuela Tucci**



L'epilazione laser è un'attività a cui ci si può sottoporre a tutte le età o esistono dei limiti che devono essere rispettati, soprattutto per iniziare?

Questa è una domanda che si pongono molti genitori. Ebbene, la risposta è che non c'è un'età ideale per cominciare a usufruire di questo trattamento, fermo restando che la depilazione definitiva deve essere appannaggio esclusivo di chi è già oltre il periodo dello sviluppo.

In particolare, gli esperti del settore suggeriscono di aspettare, per le ragazze, almeno i tredici anni, e in ogni caso far trascorrere alcuni mesi dopo il primo ciclo mestruale. Per quanto riguarda i maschi, invece, la raccomandazione è di attendere fino a che i ragazzi non fanno più registrare squilibri ormonali.

Quali precauzioni adottare

Ad ogni modo, ogni volta che si deve cominciare un ciclo di sedute di epilazione laser, è indispensabile sottoporsi ad una consulenza che permetta di verificare le condizioni



soggettive. Ogni caso deve essere valutato a sé, ed è evidente che ciò è vero a maggior ragione nel caso in cui il soggetto che si deve sottoporre a epilazione laser sia un minore.

L'esperto deve prendere in considerazione tra i vari fattori anche l'età: sulla base di questo e altri aspetti, potrà stabilire se la depilazione laser è un trattamento appropriato e può essere iniziata. Fermo restando che, come accennato, l'età è solo una delle molte caratteristiche personali a cui si deve prestare attenzione.

Quali sono gli aspetti a cui badare

Per poter intraprendere un trattamento di epilazione laser, l'equilibrio ormonale e il quadro clinico complessivo sono due degli aspetti di maggiore importanza che devono essere tenuti in considerazione. Si deve valutare, poi, la zona del corpo su cui si deve intervenire e il genere della persona.

Ancora, c'è da tenere conto del fototipo cutaneo, della densità dei peli e della loro consistenza. Dopo aver accertato che il soggetto è sano e che non si ha a che fare con squilibri ormonali in corso, è possibile procedere, ma sempre a condizione che la persona non assuma dei farmaci fotosensibilizzanti.

Ha senso ricorrere all'epilazione laser da giovani?

Per altro, cominciare a utilizzare l'epilazione laser in età precoce, se sussistono tutte le condizioni per poterlo fare, non solo è possibile, ma è addirittura consigliato. In questo modo, infatti, si ha l'opportunità di prevenire le infezioni, le irritazioni, le macchie e i peli incarniti, ma anche la comparsa di cisti ed eventuali problemi di follicolite. Si tratta di effetti collaterali che derivano dalle tecniche di depilazione tradizionali, quali l'uso dell'epilatore elettrico, il ricorso a una crema epilatrice, la ceretta o l'utilizzo del rasoio.

Molto meglio, allora, optare per l'epilazione laser non appena lo sviluppo del soggetto lo permette: una soluzione che non solo permette di dire addio ai peli indesiderati, ma contribuisce a evitare molti altri svantaggi potenziali. Anche per i giovani e le giovani che fanno sport, come per esempio il nuoto o il ciclismo.



RICETTA SALATA

I GRISSINI KETO ALLE NOCI

Ingredienti:

- * 100g di farina di semi di lino (o farina di mandorle)
- * 50g di noci ridotte in granella
- * 30g di parmigiano grattugiato finemente
- * 1 uovo intero
- * 2 g di lievito per salati (o bicarbonato)
- * 1 cucchiaino di aceto
- * 2 cucchiai di olio d'oliva
- * sale
- * acqua frizzante
- * semi di lino per guarnire

Procedimento:

Mescolate energicamente uova e sale in una ciotola, aggiungete il parmigiano un po' alla volta, le noci in granella e la farina di



mandorle. Aggiungete il lievito e un cucchiaino di aceto. Iniziate ad impastare.

Incorporate anche i due cucchiai di olio d'oliva dopo di che impastate con le mani fino a raggiungere un composto abbastanza sodo (se è troppo sodo aggiungete un goccio di acqua frizzante se è troppo molle aggiungete ancora farina). Con le mani bagnate formate i grissini e passateli nei semi di lino. Infornate per 15 minuti a 170 gradi più 5 minuti in funzione grill se vi piacciono più croccanti.

Provateli e fateci vedere qualche foto delle vostre infornate di grissini keto. Vi aspettiamo con i vostri capolavori sul gruppo "I Segreti di Golden Beauty" su FB.

RICETTA DOLCE

MUFFIN CON CREMA SPALMABILE KETOBLIFE

Un golosissimo muffin cioccolatoato ma in stile cheto.

La crema spalmabile KetOBlife è la risposta golosa a basso contenuto di carboidrati, per tutti coloro che vogliono seguire una sana alimentazione, senza però rinunciare alla bontà. Perfetta per essere integrata in diete chetogeniche, low carbs, paleo.

Grazie all'eritritolo, un dolcificante naturale presente nella frutta, un vasetto di Crema Spalmabile ha il 70% in meno di carboidrati e quindi di zuccheri, rispetto alla media delle altre creme spalmabili.

Ingredienti:

- * 1 uovo intero
- * 100ml di albume
- * 50g di farina di cocco fine o



mandorla

- * 15g di cacao amaro in polvere
- * un cucchiaino di lievito
- * acqua frizzante (un goccio)
- * un cucchiaino di Crema Spalmabile KetOBlife per muffin

Procedimento:

Montare a neve fermissima tutti gli albumi, lavorare il tuorlo con l'eritritolo e unire piano piano la farina e il cacao. Unire il lievito sbattuto in un goccio di acqua

frizzante (deve diventare schiumoso). Unire il composto a gli albumi montati, mescolando piano dal basso verso l'alto. Versare metà composto nei pirottini, aggiungere un cucchiaino di Crema Spalmabile e versare sopra l'altra metà di composto. Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti senza aprire il forno. Una volta raffreddati, decorare con altra Crema Spalmabile (per una golosità unica).

RUBRICA DI INFORMAZIONE SFIZIOSA

della dott.ssa Orsola Bruno



L'orto invernale contro l'influenza: frutta e verdura di stagione a gennaio

Gennaio è il mese che mette più a dura prova le nostre difese immunitarie, ma la natura ci offre gli strumenti giusti per difenderci, infatti la frutta e la verdura di gennaio sono molto utili per prevenire e trovare sollievo da fastidiosi mal di gola e influenze. Non si tratta soltanto di toccasana naturali, ma di alimenti che ci consentono di creare piatti gustosi, caldi e nutrienti. Ecco allora cosa mettere in tavola nel mese di gennaio, con anche spunti culinari golosi, perché la frutta e verdura dell'orto invernale ci danno la possibilità di preparare tantissime deliziose ricette!

Tra la frutta di stagione a gennaio possiamo trovare:

- * arance
- * clementine
- * cedri
- * pompelmi
- * limoni
- * mandarini
- * mandaranci
- * kiwi
- * mele
- * pere.

Mentre come verdura questo mese abbiamo:

- * bietole
- * broccoli
- * carciofi
- * carote
- * cardi
- * cavolfiori
- * cavoli
- * cavoli verza
- * cavolini di Bruxelles
- * catalogna
- * cicoria
- * cipolle
- * finocchi



- * indivia belga e ricia
- * lattuga
- * patate
- * porri
- * radicchio rosso
- * rape
- * sedano
- * spinaci
- * topinambur.

Frutta e verdura di stagione a gennaio: i colori della salute

Tutti i prodotti a disposizione nella stagione invernale aiutano ad aumentare le difese immunitarie e ad affrontare i malanni tipici del periodo invernale. Per ogni colore una proprietà diversa: come abbiamo visto, infatti, i colori della frutta e della verdura ci danno indicazioni su quali siano i loro benefici.

A gennaio troviamo colori caldi come l'arancio e il rosso degli agrumi, il verde e giallo di mele, pere, kiwi e ortaggi a volontà. Insomma, un vero concentrato di vitamina C. In particolare gli agrumi sono ricchi di acido citrico, una sostanza che ci permette di regolarizzare i processi biologici del nostro organismo e funge da antiossidante. Non solo, mangiare frutta e verdura di colore arancio,

rosso e giallo ricarica anche di vitamina A, B1, B2 e B3. La clorofilla ha una potente azione antiossidante, ma la particolarità di questi prodotti di stagione è la ricchezza di sali minerali come il magnesio (uno dei componenti della clorofilla), che favorisce il metabolismo degli zuccheri, contribuisce alla coagulazione del sangue ed è benefico per il sistema nervoso.

Inoltre, gli ortaggi invernali sono ricchi di acido folico, fondamentale, soprattutto in gravidanza, per la crescita e la moltiplicazione cellulare.

Carciofi: proprietà

Favoriscono la digestione, la diuresi e la funzionalità del fegato. Questi sono solo alcuni dei benefici dei carciofi. Scoprili tutti!

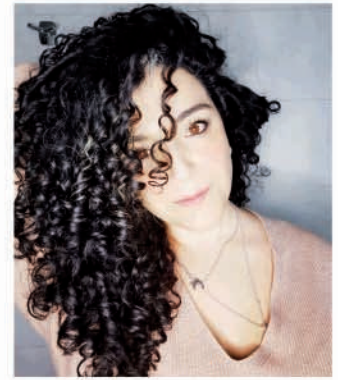
Il carciofo (*Cynara scolymus*) è una pianta coltivata prevalentemente nelle regioni mediterranee, di cui la principale produzione a livello mondiale avviene proprio in Italia. La parte della pianta utilizzata in cucina, botanicamente, è il bocciolo del fiore di carciofo. Scopriamolo meglio!

Una volta cotti, i carciofi hanno una consistenza tenera e un sapore dolciastro. Non sono solo piacevoli da gustare, ma presentano anche delle ottime proprietà nutrizionali. Vediamone alcune:

- * Contrastano l'ipertensione, grazie all'elevato contenuto di potassio.
- * Contrastano l'ipercolesterolemia, grazie alla presenza di fibre.
- * Migliorano la funzionalità del fegato.
- * Migliorano i processi digestivi.
- * Favoriscono la diuresi.

LA QUARANTENA TI FA BELLA. I SEGRETI DELLA BELLEZZA HOME MADE

di **Manuela Tucci**



Questo anno lo abbiamo iniziato non esattamente come avremmo voluto. I contagi sono di nuovo aumentati e tanti di noi si trovano a dover passare molto tempo in casa. Ma come per ogni situazione cerchiamo di trarne un vantaggio. Se siamo in quarantena dobbiamo rivedere un po' le nostre abitudini. Se proprio siamo costretti a passare tanto tempo tra le quattro mura, allora vale la pena imparare a ritagliarsi all'interno della propria giornata dei momenti dedicati al benessere e alla cura di sé.

Ecco, allora, 10 rimedi di bellezza fai da te, per sentirsi meglio dentro e fuori.

Come ci ricordano gli psicologi piccole abitudini positive hanno il potere di regalarci serenità.

1. Maschera viso

La sera, dopo la normale pulizia del viso con detergente, a seguire,

tonico, applicate sul viso una maschera idratante e illuminante, per ovviare all'impossibilità di stare all'aria aperta. Potete cavarvela benissimo con questi due ingredienti da cucina: miele (benissimo quello liquido di acacia) e succo di limone spremuto al momento. Mescolate e otterrete un composto schiarente, illuminante e iper idratante. Basta lasciarlo in posa 15 minuti, per poi risciacquare con acqua tiepida. Oppure puoi utilizzare una maschera idratante. Noi ti consigliamo la Maschera idratante Miho skin. Si tratta di un concentrato di principi attivi specificamente formulati per contrastare disidratazione e aspetto spento, donando un pronto effetto rigenerante. Dona immediato benessere alla pelle stressata, minimizza i segni di stanchezza, rinforza la barriera cutanea e ripristina il livello di idratazione. Il viso appare rigenerato

e disteso, la grana della pelle affinata e l'aspetto fresco e luminoso.

2. Esercizi per mantenersi toniche
Non è necessario avere pesi o chissà quali attrezzature per allenarsi a casa, e in effetti basta cercare su Internet un tutorial su misura della propria preparazione atletica (e obiettivi) per rendersene conto. Prendetevi il tempo per visualizzare le sequenze e memorizzare i movimenti corretti, onde evitare infortuni.

3. Lotta alla cellulite

Siete già in ansia da cellulite, senza i vostri trattamenti in cabina? Niente panico! Come spiega Henda Rezgui, beauty therapist di White Iris Beauty Spa, "un'ottima soluzione consiste nel fare uno scrub anticellulite usando polvere di caffè su pelle rigorosamente bagnata, direttamente sotto la doccia (vanno benissimo anche i fondi della moka). Per un'alternativa più delicata, bene anche dello zucchero di canna, da amalgamare con olio di oliva oppure olio di mandorle.

L'applicazione dovrebbe seguire movimenti circolari dalle caviglie fino ai glutei, con posa di qualche minuto, per poi risciacquare. È sufficiente una volta a settimana per migliorare visibilmente la microcircolazione e ridurre la pelle a buccia d'arancia".

Puoi abbinare a questo rimedio home made una crema specifica in base al tuo inestetismo. Se hai prevalentemente un problema di ritenzione idrica, ti sarà utile la crema Drenante GB cosmetics che grazie al principio fisico detto di "osmosi inversa" riduce notevolmente il ristagno dei liquidi, risultando indispensabile nel trattemen-





eccellenza è sempre della linea GB Cosmetics. Si tratta di un vero e proprio trattamento quotidiano che veglia sull'elasticità e sulla compattezza dei tessuti epidermici del seno, con una rosa di principi attivi altamente funzionali che esplicano un effetto tensore e rassodante. Nutre, idrata, addolcisce e aiuta a prevenire la perdita di tono, i rilassamenti cutanei e la comparsa di smagliature.

5. Capelli lucidi con l'aceto di mele

Vi guardate allo specchio e trovate che i vostri capelli siano privi di brillantezza? Ecco un rimedio della nonna che funziona: dopo l'abituale detersione e dopo avere applicato il conditioner o la maschera, ultimate l'ultimo risciacquo usando aceto di mele diluito in acqua. Dovete sapere che questo liquido, generalmente riservato a uso cucina, aiuta a reintegrare i sali e i minerali carenti nei capelli deboli e stressati, andando inoltre a lucidarli. Diluitelo con acqua tiepida e sopportatene l'odore pungente: ne vale la pena.

6. Sauna facciale fai da te

Allarme punti neri e impurità e ovviamente alcuna possibilità di prenotare il nostro dermopurificante. Come spiega Gessarin Boonrat di

to di cellulite e adiposità localizzate. Rimineralizza, elasticizza e tonifica.

Se invece il tuo problema sono quei fastidiosissimi cuscinetti adiposi e la pelle si presenta a buccia d'arancia è indicato utilizzare una crema anticellulite specifica. In questo caso ti viene in aiuto la Crema Cellulite di GB Cosmetics. Svolge un'efficace azione modellante, riattiva il microcircolo con conseguente miglioramento della silhouette che appare fin da subito affinata, tonica e compatta.

Puoi usarle anche in combinazione, la crema drenante su tutti gli arti, massaggiandola dalle caviglie verso le zone di scarico dietro il ginocchio e all'inguine e quella anticellulite sulle zone più colpite dall'ineestetismo.

4. Massaggio liftante al seno

Come sa bene chi una scollatura generosa, anche il seno necessita di una strategia push-up. Vale la pena approfittare del tempo a casa e imparare l'automassaggio liftante dedicato a questa zona del corpo. Secondo Rezgui, si procede così: "applicare la crema tonificante con

movimenti circolari e ampi, disegnando un otto, dall'incavo delle ascelle, passando per le clavicole, fino al punto centrale del petto. Cinque minuti mattina, cinque la sera, e il gioco è fatto".

Per me la crema tonificante per



Thai Tree Seasons, "si può optare per una versione casalinga. Fate bollire dell'acqua di rubinetto, nella quale avrete messo dei rametti di rosmarino e/o delle foglie di salvia. Posizionate il volto (che avrete deterso e tonificato) sopra la pentola, coprendo la testa con un telo di cotone. Dopo 10 minuti potrete procedere alla spremitura dei puntini neri, aiutandovi con fazzolettini di carta per non lasciare segni. Al termine della strizzatura, regalate alla pelle una maschera idratante e calmante".

7. Digiuno intermittente

È assolutamente normale mettere su qualche chiletto, data la sedentarietà alla quale siamo forzati in queste settimane. Dalle 16 alle 24 ore di digiuno possono essere efficaci per disintossicare il nostro corpo e per restituire all'organismo l'efficienza che viene perduta quan-

do mangiamo e beviamo troppo. L'organismo stimolato dal digiuno ripara meglio le cellule e gli organi e "brucia" le cose inutili, aiutandoci a perdere anche quello che abbiamo accumulato. Entra così in una "modalità di risparmio energetico" che si è rivelata fondamentale nel rallentare tutti i processi degenerativi legati all'invecchiamento.

Puoi iniziare con un digiuno di 14/16 h bevendo solo acqua tisane non zuccherate e the o caffè, assolutamente niente cibo, nelle ore successive riprendi a mangiare ma sempre in modo sano senza esagerare.

8. Bagno distensivo per neutralizzare lo stress

Seguire le notizie è un dovere di tutti, ma - diciamo - dopo ogni tg e trasmissione radio la sensazione di scoraggiamento e paura

è fortissima. Secondo la terapeuta olistica Sara Urbano, "un bagno serale caldo (ma non bollente) è quel che ci vuole per placare l'ansia e sciogliere la muscolatura. Create una mini spa all'interno del vostro bagno, accendendo un bastoncino di incenso, purificante e meditativo, e versando nell'acqua del sale grosso da cucina, anti ritenzione idrica, oltre che rilassante per i muscoli. Poi aggiungete il vostro bagnoschiama preferito, per un'esperienza profumata e intima".

9. Dry brushing di prima mattina

Ci svegliamo e vorremmo fosse tutto passato, l'incubo coronavirus dissolto come un incubo. Ritrovate le energie necessarie per affrontare la giornata con un'energica, ma mai aggressiva spazzolatura a secco del corpo. Potete acquistare una spazzola con setole naturali, rispettosa della cute. Pensate che la pratica del dry brushing viene consigliata da anni dal medico indiano Deepak Chopra, il quale la indica come rituale del mattino perché super stimolante e purificante. La maggior parte delle nostre lettrici ce l'ha già e ne conosce benissimo l'utilizzo. Nel gruppo FB "I segreti del Golden Beauty" troverai tanti video in merito.

10. Contorno occhi super riposato

Le più ansiose stanno combattendo contro l'insonnia (si parla di effetto da bad news overload, o sovraccarico da cattive notizie). Secondo il medico estetico Dvora Ancona, "in mancanza di un buon prodotto per il contorno occhi, potete ovviare mattina e sera delle bustine di camomilla umide, lasciate intiepidire, sulle palpebre. Un rimedio utile per sgonfiare quest'area del viso, defaticando e drenando i liquidi in eccesso".

Oppure puoi provare la crema contorno occhi della linea Miho Skin. Questa superba crema riduce, fin dalle prime applicazioni, la profondità delle linee sottili e delle rughe del contorno occhi. Idrata l'area periorbitale, migliorandone tono e tramatura. Donerà sin dalle prime applicazioni un aspetto riposato ai vostri occhi.



TESTIMONIAL DEL MESE CRISTINA T.

Ho iniziato casualmente a vedere il faccino di Orsola su Facebook. Quello è stato il primo input che mi ha dato il modo di conoscere questo Centro. Vi ho seguito in sordina, per parecchio tempo. Mi ha incuriosito il sito, la pagina e quello che diceva Orsola.

L'intento era quella di cercare qualcosa che mi potesse portare un percorso di dimagrimento.

Inizialmente i miei dubbi derivavano dal fatto che fosse troppo bello vedere il viso di Orsola, la sua pacatezza nel spiegare tutte le sue idee sul centro e mi sembrava troppo bello per essere vero.

Un giorno tra le tante cose che postavano sulla pagina del Golden ho incrociato il volto di una persona conosciuta che faceva una videotestimonianza come questa che sto facendo io oggi. Quello è stato il valore aggiunto. L'aiuto è stato fare il primo colloquio con Orsola, quella consulenza il 14 dicembre che mi ha aperto veramente il cuore e la mente. Orsola è stata molto accogliente, mi ha organizzato la mente in pochi minuti. Mi ha dato subito il la per dire "sì questo è per questo che voglio fare".

Sicuramente è cambiato in meglio il mio stile di vita, il livello di energia, la qualità del sonno. Mi sveglio alle 6:00 ma con forza, con energia, con voglia. Diversamente da quello che succedeva prima.

La mia giornata è indubbiamente più ricca, più energica, più positiva, più fruttuosa. Mi sento più solare. Invece negli ultimi anni



mi ero un po' spenta.

Inoltre il mio guardaroba è completamente rinnovato, cambiato. Prima mi vestivo un po' come potevo, adesso invece ho difficoltà nel scegliere quello che devo acquistare. Decisamente adesso mi diverte andare in negozio d'abbigliamento, prima compravo solo scarpe.

Ho perso ventidue chili in circa sette mesi. Ho perso anche molti centimetri, da una 52 a una 42.

Tutti i giorni consiglio questo percorso. Nomino Orsola ogni giorno, perché ogni giorno ricevo complimenti da persone che mi conoscono da tanto tempo, che mi hanno conosciuto come ero e come sono diventata, anzi come sono ritornata ad essere. È evidente quindi che non dico bugie. Ma ogni giorno consiglio il Golden Beauty.

Ho iniziato a seguire il Golden Beauty per qualche contatto in

comune, ma ho trovato la pagina e gli argomenti trattati molto belli e interessanti. Così per circa un anno ho seguito Orsola su Facebook.

Da quando sono entrata a far parte di questa, ormai si può chiamare grande famiglia, mi si è aperto un mondo di amicizie, nuovi contatti. Orsola Bruno è sempre molto disponibile. Il Golden Beauty rispecchia lei.

Io consiglio il Golden Beauty tutti i giorni, indipendentemente dall'età. Orsola ha sempre un programma per qualsiasi situazione. È un modo per darsi un'occasione. Dalla consulenza non si esce sicuramente a mani vuote. Ho consigliato il Golden a tante mie amiche e conoscenti. E anche loro hanno iniziato a seguire un percorso di dimagrimento con molti risultati.

Ho cambiato il modo di fare la spesa, il mio carrello è sempre pieno di cose buone e sane. Il mio stile di vita è cambiato. Anche durante il Lockdown, ci siamo divertite a sperimentare nuove ricette e abbiamo mantenuto un'alimentazione fantasiosa, buona, gustosa e non dannosa.

Guarda il video della testimonianza di cristina inquadrando il codice qr qui sotto.



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 gennaio 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

