

IN LINEA DONNA

MAGAZINE

COPIA OMAGGIO N. 2 - ANNO 2 - FEBBRAIO 2022

**ALIMENTAZIONE :
COME INFLUISCE
SUI NOSTRI
CAPELLI**

**METODO IN LINEA DONNA:
L'IMPORTANZA DELLA
FASE SUPERINTENSIVA**

**ADESSO MI METTO A DIETA:
MA QUALE SCELGO?!**



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

Negli ultimi decenni nei Paesi industrializzati la quantità di cibo a disposizione delle famiglie supera di molto il fabbisogno. Nonostante questa sovrabbondanza, la qualità di questi cibi non è sufficientemente buona per garantire un buono stato di salute al corpo umano. Si tratta infatti di cibi che subiscono molti processi di trasformazione, ipercalorici, poco sazianti e che contengono pochi principi nutritivi come sali minerali e vitamine.

Avere a disposizione una quantità alta di cibo poco salutare è alla base del crescente tasso di obesità, un problema grave che si sta diffondendo in modo pauroso e preoccupante.

Gli studiosi del settore sono tutti d'accordo nel dire che una delle premesse fondamentali per allungare e migliorare la propria vita è mantenere nella norma il proprio peso corporeo. Questo accorgimento, non sempre facile da adottare, è in grado di prevenire, da solo, una lunghissima lista di patologie. Inoltre, stando agli studi condotti con successo su molti animali da laboratorio, una riduzione complessiva dell'apporto calorico sembrerebbe essere uno dei modi migliori per perdurare nello stato di efficienza psicofisico che caratterizza la giovinezza.

Senza arrivare alla denutrizione, che è un'aggravante dei processi di invecchiamento, è importante coprire il fabbisogno di tutti i nutrienti indispensabili (proteine, grassi e carboidrati ma anche, e soprattutto, vitamine e minerali) senza esagerare con le calorie.

Vitamine

Sul piano qualitativo i nutrienti che più frequentemente scarseggiano nella dieta degli occidentali sono proprio i minerali come calcio, ferro e zinco, ed alcune vitamine (A, E, D, Folati, B1, B2 e C). È dunque fondamentale garantire con la dieta un apporto corretto di alimenti ricchi di vitamine e minerali come frutta, verdura, grassi buoni (oli vegetali ad esclusione di quelli tropicali) ed alimenti integrali. Alcune vitamine ed in parti-



colare la E, o tocoferolo, hanno dimostrato fortissime proprietà antiossidanti in grado di attenuare, da sole, l'impatto dell'invecchiamento. Vediamo in questo numero di In Linea Donna come possiamo avere un miglioramento generale del no-

stro corpo, dando qualche aggiustatina al nostro stile di vita e come possiamo integrare efficacemente tutti gli elementi di cui abbiamo bisogno.

Buona Lettura.

Orsola

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. 2

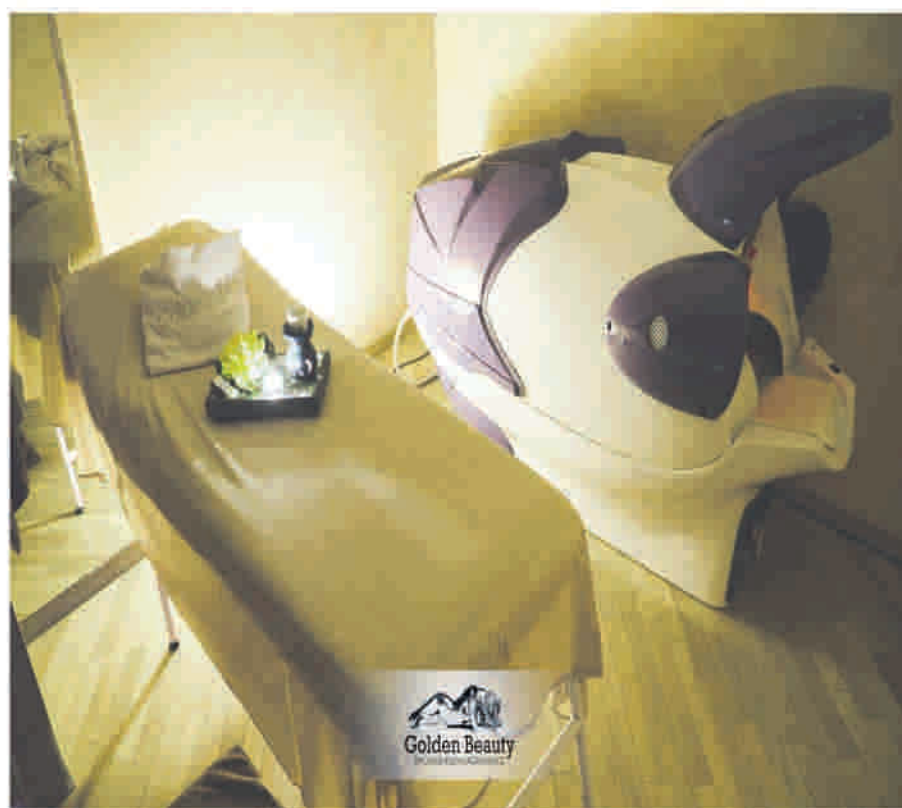
Capo Redattore

Orsola Bruno



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

- Adesso mi metto a dieta: ma quale scelgo?!
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 6
- Alimentazione: come influisce sui nostri capelli?
di Manuela Tucci pag. 8
- Perché è importante detossinare il cuoio capelluto?
di Giò Forcella pag. 12
- Attività fisica? Un toccasana per eliminare le tossine!
di Valentina Gramazio pag. 14
- Il dolore al calcagno e la fascite plantare
del dott. Dionisio Traiano pag. 16
- Negli eventi esclusivi la cucina è in movimento
di Valentina D'Apollò pag. 18
- Metodo in linea donna: l'importanza della fase superintensiva
di Francesca Ladogana pag. 22
- Ricetta salata pag. 24
- Ricetta dolce pag. 24
- Epilazione laser: quando e come può essere dolorosa
di Manuela Tucci pag. 26
- Domande frequenti - metodo in linea donna
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 28
- Testimonial del mese
Roberta Frisoli pag. 30
- Rubrica di Informazione Sfiziosa
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 32



ADESSO MI METTO A DIETA: MA QUALE SCELGO?!

della dott.ssa Orsola Bruno



1° proposito 2022: adesso mi rimetto in forma.

Si... Ma quale stile alimentare scegliere?

Sovrappeso, obesità e patologie a carattere metabolico sono in continuo aumento a livello globale, confermandosi tra i principali problemi di salute pubblica del XXI secolo. Uno scenario che ha favorito il moltiplicarsi di proposte di diete che promettono spesso risultati rapidi e definitivi: accolte con molto favore dal pubblico.

Tra i Google trends del benessere, tra i primi 10 in particolare, ritroviamo argomenti di ambito nutrizionale messi a caso tra la prevenzione al melanoma, e i vaccini.

Si le diete, dopo la prevenzione a malattie importanti, sono gli argomenti di cui si discute maggiormente, di cui si cerca maggiormente su tutti i motori di ricerca, e di cui si parla su tutti i social network, e di cui anche i meno esperti vogliono parlare, senza esperienza.

Dalla dieta mediterranea alla dieta

cheto, dalla paleo alla low carb, vegana, crudista, mima digiuno, e chi più ne ha più ne metta.

Sono davvero centinaia le diete che troviamo in giro sul web e sui settimanali del benessere. Di fronte a questo mare di informazioni, spesso discordanti, nasce spontanea la domanda delle domande:

A prescindere dalle mode del momento, quale dieta scegliere?

Qual è la più sicura?

Quale sarò in grado di seguire e di portare a termine (soprattutto!!!)?

Sono certa che la maggior parte delle persone che mi sta leggendo in questo momento si è fatta domande simili... come sono certa che trovare la risposta giusta sia davvero difficile. Gli stessi nutrizionisti o medici dietologi non hanno un'idea comune, ognuno di loro ha una propria filosofia e chiaramente porta prove a sostegno della propria tesi o meglio "dovrebbe" portare prove scientifiche a conferma.

Allora quale potrebbe essere una

soluzione?

Nell'arco dei miei pochi 21 (ormai andiamo per i 22) anni di studio e di sperimentazione ho capito una sola cosa: **NON ESISTE IL REGIME ALIMENTARE PERFETTO**. Tutti i regimi alternano a parer mio principi sbagliati e principi corretti, per cui io personalmente mi lascio guidare da 2 criteri fondamentali:

1. Cerco di individuare il regime che riuscirò a seguire nel medio e lungo termine. Nessuna alimentazione troppo restrittiva e impegnativa può essere portata avanti a lungo, per di più tutto quello che diventa difficile da effettuare si tramuta in stress e potrebbe diventare frustrante e deprimente, di conseguenza può portare ad effetti contrari a quelli desiderati.

2. Deve trattarsi di una dieta che apporti dei benefici alla salute. Un'alimentazione sana finalizzata anche al solo dimagrimento deve essere sostenibile anche nel lungo termine e deve farci sentire bene sia fisicamente che mentalmente.



A questo proposito, nelle mie infinite ricerche, trovo sempre più studi che dimostrano quanto la dieta chetogenica sia anche una dieta che apporti numerosi vantaggi alla salute.

Un ultimo studio arriva dall'Università di Udine.

Sono stati coinvolti 50 pazienti nell'Ambulatorio Nutrizionale della Clinica Neurologica dell'Università di Udine. La clinica si sta occupando da tempo, tra le poche in Italia, della nutrizione quale frontiera per una migliore gestione delle patologie neurologiche che vanno dall'emicrania alle demenze, dall'epilessia al Parkinson, dai tumori cerebrali fino alla sclerosi multipla.

Secondo la dottoressa Mariarosaria Valente, Professore associato di Neurologia, dipartimento di Medicina - università di Udine, che ha coordinato lo studio, la dieta chetogenica è una dieta ANTIINFIAMMATORIA, poiché i corpi chetonici sono dei carburanti più efficienti rispetto ai carboidrati e producono meno scorie. Nella formula normocalorica, data la drastica riduzione dei carboidrati, l'apporto energetico, in presenza di una quantità normale di proteine, viene assicurato da un'aumentata assunzione di lipidi. Qualora si volesse sfruttare il potenziale dimagrante della dieta si opta per la formulazione ipocalorica nella quale i corpi chetonici sono prodotti a partire dagli stessi grassi corporei di riserva del paziente. Per queste caratteristiche, l'approccio nutrizionale chetogenico è indicato non solo per la perdita



di peso, ma anche per contrastare la neuro-infiammazione in diverse patologie, anche nei pazienti normopeso.

Inoltre come continua la dottoressa "I corpi chetonici rappresentano una sorta di super carburante per la cellula nervosa e, in particolare, il fatto che essi producano energia in maniera più efficiente con MINORE PRODUZIONE DI RADICALI LIBERI aiuta a contrastare il processo infiammatorio".

Quali sono gli aspetti più interessanti di questo studio che possiamo applicare a noi soggetti "sani" (o almeno si spera)???

Sicuramente il fatto che si continua ad affermare che l'alimentazione chetogenica è antinfiammatoria e combatte i radicali liberi, i responsabili cioè del nostro invecchiamento.

E se permettete piuttosto che aspettare di sperimentarla in caso di malattia, visto che viviamo in un periodo in cui di infiammazioni ce ne sono già abbastanza io, dopo aver consultato il mio medico, provo con un regime alimentare a basso apporto di carboidrati a prevenire degenerazioni cerebrali e a tenere bassa l'infiammazione del corpo, quanto meno so di averci provato.

Tra l'altro in questo periodo in cui

ho abusato di zuccheri si sono risvegliati tutti i dolori compresa l'emicrania, per cui continuo a sperimentare sulla mia pelle che il miglior stile di vita a tavola prevede se non l'abbattimento totale almeno la riduzione ai minimi termini di tutti gli zuccheri.

E quindi nei propositi principali di questo 2022 c'è sicuramente di base riprendere subito un'alimentazione pulita antinfiammatoria e anti age.

Io scelgo di ridurre ai minimi termini i "carboidrati", attenzione non semplicemente lo zucchero nel caffè.

Se anche tu vuoi provare a sentirti meglio e a tornare in forma in vista dell'estate puoi contattarci, saremo lieti di aiutarti a trovare la strada giusta per il tuo benessere, grazie alle valutazioni di una squadra di professionisti che ci segue nella scelta del miglior stile di vita di sempre.

Ti aspetto.

Orsola



ALIMENTAZIONE: COME INFLUISCE SUI NOSTRI CAPELLI?

di **Manuela Tucci**

La ricrescita dei capelli, la loro salute e il loro vigore è indissolubilmente legata all'alimentazione.

I capelli costituiti per il 65/96% da proteine solide come la cheratina, nota come sostanza capace di rinforzare i capelli, e per il resto da acqua, grassi, pigmenti e oligoelementi. La cheratina del capello è composta da due amminoacidi essenziali, la cistina e la lisina, chiamati "essenziali" proprio perché l'organismo non è in grado di produrli da solo, allora diventa evidente che questi elementi vanno assunti attraverso l'alimentazione, oppure attraverso integratori.

Una dieta alimentare carente di queste proteine rende i capelli fragili e sottili, favorendo la comparsa di doppie punte.

Una corretta alimentazione, inve-

ce, contribuisce ad avere capelli sani e forti e riduce il rischio di caduta precoce.

Ma quali alimenti contribuiscono alla bellezza della tua chioma?

PROTEINE E AMMINOACIDI

Come anticipato, cistina e lisina sono i due amminoacidi essenziali per la sintetizzazione della cheratina che costituisce e rinforza i capelli. La cheratina è una proteina particolarmente ricca di amminoacidi solforati, gli stessi che ritroviamo nella carne e nel pesce, e di cui, al contrario, sono carenti i legumi. Taurina e arginina sono altri due tipi di molecole basiche che contribuiscono all'alimentazione dei bulbi piliferi e quindi al nutrimento dei capelli e che ritroviamo soprattutto in carni rosse, uova e pesce. Questi alimenti servono a rinforzare i capelli conferendo volume e resistenza alla

loro corteccia; proprio ciò che manca ai capelli troppo fini. Per questa ragione, non solo l'alimentazione, ma anche gli integratori non possono mancare di un adeguato contenuto proteico.

VITAMINE

Un'alimentazione attenta alla salute dei capelli non ne può fare a meno; non a caso ritroviamo alcune delle seguenti sostanze, isolate e purificate, anche negli integratori per capelli:

Vitamina A

Abbondante nel tuorlo d'uovo, nei pesci grassi, nelle verdure a foglia verde e nel fegato; utile anche alla salute della pelle.

Vitamine del gruppo B

Regolano il metabolismo del follicolo pilifero e sono fondamentali in quanto, come tutte le altre vitamine, le nostre cellule non sono in grado di produrle autonomamente. In particolare possiamo distinguere fra:

* Vitamina B1 o Tiamina, permette al capello di crescere in modo sano e robusto: è contenuta soprattutto nei legumi.

* Vitamina B2 o Riboflavina, presente nelle uova, nei latticini, nei broccoli e nei fagiolini, favorisce la secrezione sebacea (produzione di sebo) e i processi metabolici. La sua assenza può causare secchezza della cute (asteatosi).

* Vitamina B3 o Niacina, è fondamentale per la salute dei nostri capelli perché interviene nel corretto funzionamento del metabolismo energetico.

* Vitamina B4 o Adenina, si trova nella carne, nei cereali, nelle patate, nel tuorlo d'uovo e nei po-





modori, migliora l'attività dei follicoli piliferi.

* **Vitamina B5 o Acido pantoteico**, che ritroviamo nelle uova, nelle arachidi, nei funghi, nel fegato e nei broccoli, contribuisce alla robustezza del fusto del capello e accelera la ricrescita dei capelli.

* **Vitamina B6 o Piridossina**, è coinvolta nell'assimilazione delle proteine.

* **Vitamina B8 o Biotina** (detta anche vitamina H, in base alla nomenclatura), ottimizza il metabolismo lipidico prevenendo l'insorgere della dermatite seborroica.

* **Vitamina B9 o Acido folico**, è fondamentale per la sintesi delle proteine, tra cui la cheratina. La sua carenza causa telogen effluvium, ossia caduta abbondante di capelli.

Vitamina E

La troviamo negli oli vegetali e nei cereali integrali, contrasta i radicali liberi, responsabili del deterioramento cellulare e della caduta dei capelli.

Vitamina H

La vitamina H è il nome della biotina nella nomenclatura tedesca. È l'equivalente della vitamina B8 (nomenclatura francese), ed è una vitamina idrosolubile che coadiuva a formare acidi grassi, facilitando il metabolismo di carboi-

drati e amminoacidi.

Viene prodotta in minima parte dalla flora batterica intestinale ed è presente in molti alimenti, tra cui: frutta secca, riso integrale, carote, piselli, lenticchie, fegato di vitello, funghi e tuorlo d'uovo. Alcuni tra questi alimenti contiene importanti sali minerali, come il calcio ed il magnesio. Il fabbisogno minimo consigliato varia dai 15 ai 100 mg al giorno.

Questa vitamina promuove la produzione di cheratina, la proteina di base di unghie e capelli e, secondo alcune ricerche recenti, avrebbe delle proprietà neuroprotettive che preservano il corretto funzionamento del midollo osseo.

OLIGOELEMENTI

La salute dei capelli passa anche attraverso un'adeguata assunzione di minerali, spesso carenti nell'alimentazione odierna. La carenza di oligoelementi favorisce la perdita di capelli nota come telogen effluvium, e quindi un'alimentazione bilanciata dovrebbe sempre contenere:

* **FERRO**. Presente nella carne rossa, negli spinaci e nella frutta, fondamentale per la sintesi dell'emoglobina e l'ossigenazione del sangue che nutre cute dei capelli e cuoio capelluto, nonché alla produzione dei pigmenti di colore che contrastano l'insor-

genza di capelli bianchi.

* **RAME**. Si trova negli spinaci, nei crostacei e nelle patate, contribuisce alla sintesi della melanina che colora i capelli e previene la canizie.

* **MAGNESIO**. Presente nelle verdure e negli arachidi, favorisce lo sviluppo di enzimi che intervengono sia nella produzione di melanina che nella ricrescita dei capelli; una dieta completa deve includerne una quantità sufficiente.

* **ZINCO**. Che troviamo nella carne e nel pesce, favorisce l'attività delle cellule germinative della matrice e, di conseguenza, la crescita dei capelli o la loro caduta in caso di assenza di questo oligoelemento.

* **ZOLFO**. Presente nelle carni bianche, nel fegato e nel prosciutto, contrasta i capelli deboli e sfibrati.

DIETA E CAPELLI

Quasi tutte le persone possono oggi permettersi un'alimentazione completa di tutte le sostanze necessarie a mantenere i capelli sani, ma in alcuni casi diete dimagranti o gusti particolarmente difficili producono gravi carenze alimentari che causano diradamento dei capelli o alopecia.

I casi più comuni di cattiva alimentazione per capelli sono:

DIETA VEGETARIANA ERRATA

La mancata assunzione di proteine e, per contro, l'elevato apporto di fibre, favorisce la caduta di capelli rendendoli fragili e finissimi. Che uno scarso apporto proteico possa essere la causa di capelli deboli e tendenti alla caduta è confermato dalla ricerca scientifica. Una ricerca svolta dallo studioso R.B. Bradfield nel 1981 ha dimostrato che la mancata assunzione di alimenti proteici causa già in 14 giorni la riduzione del diametro del bulbo dei capelli seguito da atrofia e perdita delle guaine del capello. Questo ne riduce la resistenza alla trazione e aumenta la probabilità di caduta.

ALIMENTAZIONE INSUFFICIENTE

È spesso dovuta a diete eccessivamente restrittive per perdere peso, che riducono l'apporto di tutti i principali nutrienti dei capelli. A fronte di una propensione genetica alla perdita dei capelli questa condotta è davvero deleteria e rischia di accelerare notevolmente il diradamento.

SCARSISSIMO CONSUMO DI VERDURA

Esistono persone che trovano le verdure cibi insipidi e poco attraenti fino al punto di non mangiarli mai. Inutile dire che questa condotta alimentare, se non compensata dall'uso di integratori, riduce enormemente la varietà di sostanze essenziali per nutrire i capelli in modo adeguato. La mancanza di vitamina A, per esempio, rende la cute secca e i capelli secchi e opachi.

Ecco perchè un'alimentazione che ignora le vitamine e alcuni importanti oligoelementi come il magnesio, costituisce una dieta alimentare sbagliata che non va a rinforzare i capelli e ottiene il risultato esattamente contrario. Da qui la necessità di sostenere la nostra dieta con integratori affinché si abbiano sempre a disposizione tutti gli elementi di cui il nostro corpo necessita.

ALIMENTI E TRATTAMENTI PER CAPELLI

Esistono degli alimenti che aiutano a rinforzare i capelli agendo sulla circolazione periferica del cuoio capelluto. È il caso del cioccolato che è ricco di proteine e altri elementi minerali importantissimi per il corpo umano, interviene direttamente sulla circolazione sanguigna del nostro cuoio capelluto ed è utilizzato in alcuni trattamenti estetici.

Spezia importante è il peperoncino. La capsicina, sostanza chimica contenuta al suo interno, è un vaso-dilatatore e la sua applicazione in sede locale potrebbe aiutare l'afflusso di sangue alla nostra cute e stimolare i bulbi piliferi a rimanere produttivi e im-



pedire la caduta dei capelli.

Carne e pesce aiutano i nostri capelli: nel pollame sono infatti presenti proteine nobili che aiutano le cellule dei nostri capelli a sintetizzare la cheratina e far crescere una chioma folta e sana. Il salmone contiene delle proteine ricche di lisina (gli amminoacidi chiave per la salute dei capelli) ed è ricco di omega 3, necessario per mantenere l'integrità delle cellule della nostra cute.

ZUCCHERI IN ECCESSO: PERICOLOSI PER I NOSTRI CAPELLI

Una ricerca dermatologica del 2015 condotta dall'università di Copenhagen ha dimostrato un legame tra un consumo eccessivo di zuccheri ed un peggioramento nella miniaturizzazione.

Secondo il dermatologo Vanos Pasiludes l'assunzione di zucchero produce un rapido picco di glucosio il che a sua volta comporta "una sovra reazione di numerosi ormoni tra cui in particolare l'insulina e gli steroidi". I risultati dello studio suggeriscono che questo potrebbe portare ad un danno diretto per i follicoli capillari a seguito della fluttuazione nei livelli di glucosio, insulina, steroidi, adrenalina, testosterone ed altri ormoni. Tra questi in particolare vi è il DHT, il derivato del testosterone che legandosi ai recettori dei follicoli capillari che si trovano distribuiti

su tutto lo scalpo, dall'attaccatura al vertex, può causare una graduale miniaturizzazione dei capelli fino alla loro caduta finale.

Lo zucchero, inoltre, inibisce la capacità del corpo di gestire situazioni di stress una ben nota causa di peggioramento della caduta, sebbene solitamente in forma temporanea.

Sebbene sia improbabile che qualche peccato di gola possa condurre direttamente alla calvizie vanno sottolineati gli effetti negativi che una dieta troppo ricca di zuccheri può avere sui capelli conducendo al cosiddetto stress ossidativo che si è visto essere uno dei fattori in grado di innescare una perdita di capelli prematura anche nei più giovani.

A conclusione di questo articolo non voglio certo dirvi cosa mangiare e cosa no. Il mio unico intento è rendervi note le ricerche scientifiche che ancora una volta dimostrano quanto siamo attenti a quello che mangiamo.

Prima di intraprendere qualsiasi regime alimentare è sempre bene rivolgersi al proprio medico di fiducia. Siamo comunque certi che non possiamo lasciare l'alimentazione al caso.

La bellezza del nostro corpo, della nostra mente e infine anche dei nostri capelli parte proprio da quello che introduciamo nel nostro corpo.

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 acneiche... 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 PROVARE IN ESCLUSIVA
AL GOLDEN BEAUTY DI FOGGIA**

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

PERCHÉ È IMPORTANTE DETOSSINARE IL CUIOIO CAPELLUTO ?

di **Giò Forcella**



La pratica di DETOSSINAZIONE è molto importante per il nostro corpo e per il cuoio capelluto perché è grazie a questa che si ritrova un buono stato di salute di cute e quindi maggiore lucentezza e vigore alla chioma.

Di cosa si tratta?

Si tratta di eliminare cellule morte, tossine in eccesso e particelle inquinanti accumulate sulla superficie cutanea.

Perché è importante detossinare il cuoio capelluto?

Stile di vita e alimentazione scorretti, stress, ragioni atmosferiche ma anche smog e fattori ambientali negativi provo-

cano accumuli di tossine e particelle inquinanti sulla cute che difficilmente andranno via da sole o utilizzando gli shampoo sbagliati.

Questi accumuli possono alla lunga provocare fastidi (come ad esempio prurito alla testa o addirittura dermatite del cuoio capelluto) o disagi come capelli grassi o capelli secchi e forfora.

Così come esistono programmi completi detox per disintossicare il corpo, dall'interno e dall'esterno, per sentirsi più sgonfi ed energici, anche nel cuoio capelluto si accumula **UNA GRANDE QUANTITÀ DI IMPURITÀ** (polvere, pelle mor-

ta, residui di shampoo...). I pori vengono attaccati e impediscono ai follicoli piliferi di nutrirsi. In questo modo, i capelli vengono "soffocati", s'indeboliscono e si spezzano.

Ricorda che se i tuoi capelli sono meno forti di prima, meno luminosi e più opachi molto probabilmente la tua cute non è in salute. Ricorda che la bellezza e la forza dei capelli deriva da una cute sana e correttamente curata.

Non trascurarla e scopri come prendertene cura a dovere.

Come detossinare la cute in maniera efficace?

Fare dei cicli di purificazione





del cuoio capelluto lo libererà e lo renderà più forte e attivo, in grado di proteggersi dagli agenti esterni, restituendo equilibrio e leggerezza alla chioma.

L'esfoliazione periodica, accompagnata dal massaggio leggero e specifico, permetterà al trattamento di penetrare in profondità eliminando le cellule morte.

Qual è il momento migliore per fare un trattamento di detossinazione?

LA DETOSSINAZIONE va ripetuta periodicamente ogni mese liberando cute e capelli da stress e tossine e apportando vitalità ed energia per prevenire possibili squilibri.

Il tutto sempre nel rispetto dell'ambiente, con l'utilizzo di prodotti biodinamici e seguendo i ritmi della natura.

La detersione profonda e il leg-

gero PEELENG o SCRUB donano ai tuoi capelli nuova vita, con più luce e benessere sin dal primo trattamento.

Il tutto sempre nel rispetto dell'ambiente, con l'utilizzo di prodotti di aziende che utilizzano esclusivamente ingredienti di origine vegetale e seguendo i ritmi della Natura.

La DETOSSINAZIONE aiuta anche a preparare la cute al cambio di stagione e quindi al cambio di clima, al cambio di abitudini, all'alimentazione diversa, alle ore di luce che la nuova stagione porta con sé!!!

Il nostro corpo è in stretto legame con il ciclo della natura!

Per questo che noi creiamo per ogni stagione Percorsi Benessere composti da un insieme di Rituali di cura e bellezza di cute e capelli vere esperienze rigenerante in salone che consigliamo dopo una CONSU-

LENZA BENESSERE con diagnosi con microcamera.

Questi percorsi di rituali liberano da stress e tossine il cuoio capelluto e capelli, restituendogli vitalità ed energia e prevenendo squilibri e anomalie attraverso massaggi rilassanti e profumi di oli essenziali.

Questi rituali di DETOSSINAZIONE preparano perfettamente la cute ai trattamenti densificanti e rinforzanti dello stelo.

Giò Forcella Parrucchieri

• CORSO PIETRO GIANNONE, 36 - FOGGIA

Tel. 0881.773776 - whatsapp 328.1610868

www.gioforcelparrucchieri.it



Scarica la nostra APP
Giò Forcella Parrucchieri



ATTIVITÀ FISICA? UN TOCCASANA PER ELIMINARE LE TOSSINE!

di **Valentina Gramazio, Personal Trainer**



Sapevi che ogni giorno assumiamo tossine che possono essere dannose per il nostro organismo?

Scorretta alimentazione, stress e inquinamento ambientale sono solo alcuni fattori che determinano l'accumulo di tossine nel nostro organismo.

In quest'articolo vi svelerò alcuni semplici consigli per poter eliminare le tossine in eccesso e per depurare il nostro corpo.

Ma cosa sono le tossine????

Le tossine sono sostanze di origine batterica che possono creare effetti dannosi. Alcune tossine vengono introdotte nel nostro organismo attraverso l'aria che respiriamo, il cibo "spazzatura" che mangiamo o addirittura anche dai farmaci, altre tossine invece vengono prodotte dal nostro organismo come sostanza di scarto di alcuni processi metabolici.

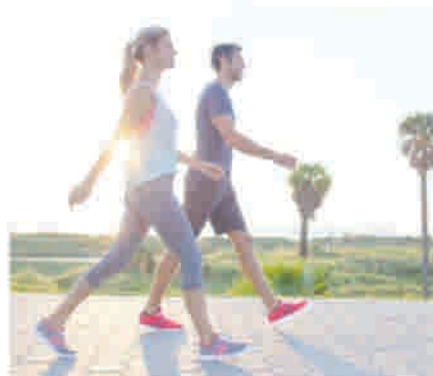
Bere molta acqua, seguire una dieta sana ed equilibrata ed esercitare quotidianamente attività fisica sono le basi per depurarsi ed eliminare le tossine in eccesso.

DEPURARSI CON IL MOVIMENTO assume il significato anche di depurarsi dalla vita sedentaria. La sudorazione ed il respiro durante l'allenamento, aiutano a liberarci dei

composti chimici in eccesso e aiutare così i nostri organi a depurarsi.

Parliamo di attività a basso impatto che evitano di mettere sotto pressione le articolazioni, ma allo stesso tempo, prolungate nel tempo, innescano il meccanismo di sudorazione, attraverso il quale vengono eliminate le tossine in eccesso.

Parliamo di attività come camminare, pedalare, nuotare, che oltre a depurare l'organismo favoriscono un dispendio calorico e di conseguenza una perdita di peso.



Camminare a ritmo sostenuto permette di bruciare molte calorie, tra le 200 e le 300 all'ora, migliorando la forma fisica generale e la salute del cuore. Cercare di mantenere almeno un ritmo moderato in cui si può parlare comodamente.

Bicicletta ed ellittica

Entrambi questi tipi di esercizio a basso impatto consentono di aumentare facilmente l'intensità e il consumo di ca-



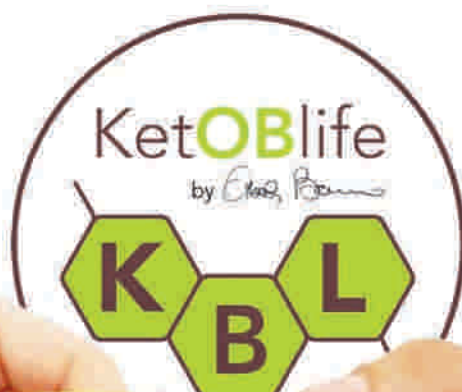
lorie semplicemente aumentando la velocità o la resistenza. Inoltre, aiutano a costruire, rafforzare e definire i muscoli delle gambe, fornendo più supporto per le articolazioni, cosa che riduce il dolore articolare a lungo termine.

Nuoto

Gli sport aerobici sono un allenamento per tutto il corpo che aumenta e migliora la forma fisica cardio e rafforza i muscoli, ma senza mettere sotto pressione le articolazioni. È un allenamento a basso impatto per eccellenza perché la galleggiabilità dell'acqua sostiene il corpo. Si possono bruciare fino a 423 calorie all'ora nuotando a un ritmo leggero o moderato.



BISCOTTO PROTEICO ALL'ARANCIA KETOBLIFE



**1 biscotto
14 gr di proteine
1 grammo di zucchero**

CONDIVIDILO CON CHI AMI

www.goldenbeautyshop.it

IL DOLORE AL CALCAGNO E LA FASCITE PLANTARE

del dott. Dionisio Traiano



“Ho un dolore che si manifesta appena sveglio, poggio i piedi a terra per alzarmi dal letto e iniziare una nuova giornata e avverto una fitta al tallone e/o alla pianta del piede, di solito solo ad un piede ma dopo qualche passo il dolore scompare, si presenta ormai giornalmente e peggiora sempre di più con il tempo... oppure mi capita anche dopo una lunga camminata o mentre sto lavorando, o quando faccio le scale, anche se devo prendere un oggetto posto in alto e mi alzo sulla punta dei piedi”.

Una tipica descrizione del dolore al tallone che mi viene spesso riferita in studio... vediamo di cosa si tratta, quale è la causa e le possibilità di trattamento conservativo.

Alcuni autori in uno studio riferiscono che le visite effettuate per fascite plantare sono oltre un milione l'anno effettuate presso medici di medicina generale al 60% e il restante 40% da specialisti. La fascite plantare seppur dolorosa e debilitante nella fase acuta di manifestazione del dolore, raramente può andare incontro a cronicizzazione.

Si stima che la guarigione avviene nel 90-95% dei casi con il trattamento conservativo, tuttavia bisogna tener presente che la terapia può durare da 6 mesi ad un anno, quindi bisogna armarsi di pazienza e costanza e magari incoraggiare i pazienti a seguire il protocollo riabilitativo che prevede di eseguire



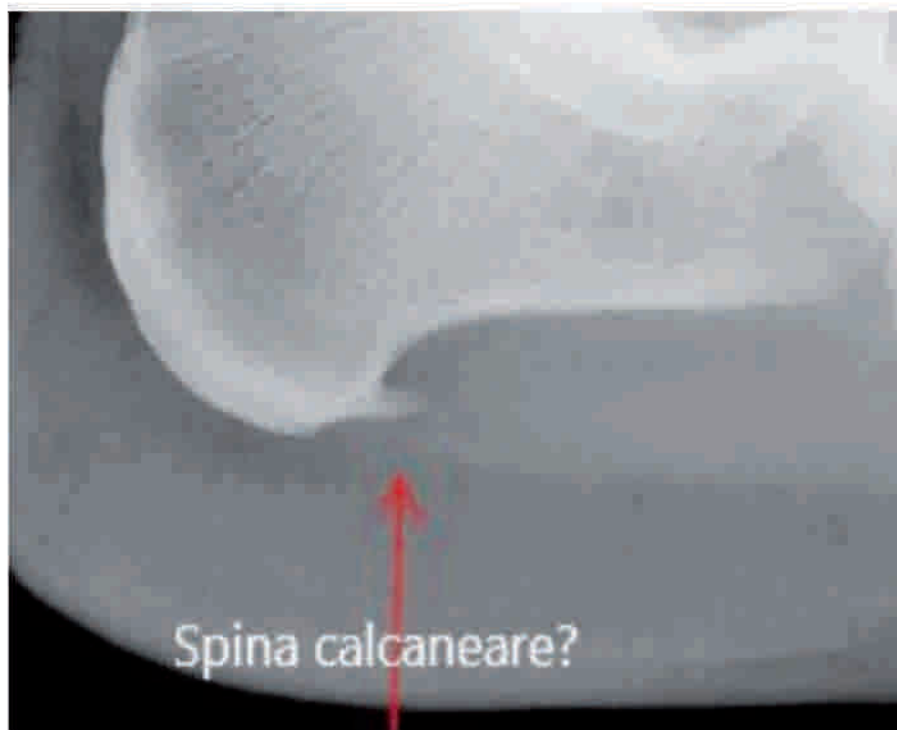
esercizi di stretching, indossare scarpe adatte, terapie fisiche ed evitare, se possibile tutte quelle situazioni in cui si rischia di vanificare il trattamento non eseguendo il protocollo riabilitativo. Cerchiamo di capire dove è localizzata anatomicamente.

La fascia plantare è una spessa e fibrosa banda di tessuto connettivo che origina dalla tuberosità mediale del calcagno, la più larga delle sue porzioni è quella centrale, la quale si estende in fasci singoli lungo l'arco longitudinale mediale e si inserisce alla base di ciascuna falange prossimale.

La fascia plantare è un supporto molto importante per l'arco lon-

gitudinale del piede ed è essenziale per la biomeccanica in quanto trasmette le forze del tendine di Achille dal retro piede all'avampiede durante la fase di appoggio della deambulazione.

Il più delle volte il dolore al tallone si manifesta ad uno solo degli arti, qualora si manifestasse ad entrambi i piedi si può ipotizzare la presenza di malattie sistemiche, ad esempio Artrite reumatoide, sindrome di Reiter, Gotta ecc. in questo caso è sempre necessario richiedere un consulto specialistico per una diagnosi differenziale o per la prescrizione di esami diagnostici: radiografia, ecg, scintigrafia



ossea o elettromiografia ad esempio.

Molto utile invece per valutare l'appoggio plantare mediante l'esame digitale del passo in statica e in dinamica. Ne sono colpiti di solito i ballerini, in particolare nelle persone di mezza età, non atletiche, tuttavia anche chi lavora prevalentemente in piedi per lunghi periodi è soggetto ad accusare questo disturbo.

Alcune caratteristiche anatomiche del piede e della gamba possono favorire la fascite plantare, si pensi al piede piatto o con calcagno valgo, ma anche il piede cavo. Anche un Gastrocnemio (muscoli della parte posteriore del polpaccio) poco elastico con l'aumento della pronazione come compenso è un fattore predisponente.

Lo sperone osseo posto sulla parte inferiore del tallone non è la fonte del dolore è in realtà l'origine dei flessori brevi delle dita, piuttosto il dolore è causato dall'infiammazione e da microlacerazioni della fascia, tuttavia è facile imbattersi nella diagnosi di "spina calcaneare", di uso molto comune.

La formazione dello sperone è

in relazione piuttosto con il progredire dell'età ma decisamente non ne è la causa.

Il trattamento della fascite plantare si basa sul riposo iniziale e sul controllo dell'infiammazione.

RIPOSO: sospendere per qualche settimana gli allenamenti ed evitare di camminare o rimanere in piedi troppo a lungo, specialmente su superfici rigide. Il riposo iniziale aiuta solitamente ad alleviare il dolore e a ridurre l'infiammazione locale.

È molto importante sospendere gli allenamenti alle prime avvisaglie della fascite plantare: ignorare il dolore continuando ad allenarsi o sopprimendolo con farmaci specifici, favorisce infatti la cronicizzazione della patologia complicandone notevolmente il trattamento.

Se il dolore è particolarmente intenso ed accentuato dal carico il soggetto non deve esitare ad utilizzare delle stampelle per scaricare completamente il piede dolente.

GHIACCIO: particolarmente utile quando insorgono fitte dolorose poiché favorisce l'attenuazione di alcuni dei sintomi tipici della

fascite plantare come il dolore al tallone.

Si consiglia di collocare un sacchetto di ghiaccio o una bottiglietta di acqua ghiacciata al di sotto del proprio tallone per circa 10/15 minuti tre o quattro volte al giorno.

FARMACI ANTINFIAMMATORI: riducono il dolore e l'infiammazione locale possono essere somministrati per via orale o topica.

Ecco un semplice schema di esercizi di stretching che si possono effettuare a casa.

Ma avere la spina o sperone calcaneare è la stessa cosa? La risposta è negativa.

A seconda della gravità della patologia inoltre si possono prendere in considerazione altri trattamenti riabilitativi ad esempio l'utilizzo di pratiche ortesi plantari su misura, che possono permettere ai pazienti di continuare le loro attività sportive, lavorative e ricreative senza dolore.

Molto utilizzato il bendaggio Taping ed infine terapie strumentali come ultrasuoni, ionoforesi, fonoforesi, massaggio ed onde d'urto o più spesso laserterapia.

Spesso inoltre si ricorre alle infiltrazioni di cortisone di esclusiva pertinenza Medica come terapia nei casi di dolore molto intenso dall'inizio, o di dolore resistente dopo varie settimane di terapia senza successi evidenti.

È consigliabile non abusare perché ripetuti cicli possono favorire l'indebolimento della fascia plantare ed atrofizzare il cuscinetto adiposo che protegge il tallone peggiorando il quadro clinico.

Buona Podologia!

Dott. Dionisio Traiano

Podologo-Posturologo

Laserterapeuta

Pres. CDA Podologia Foggia

NEGLI EVENTI ESCLUSIVI LA CUCINA È IN MOVIMENTO

di **Valentina D'Apollo**





Quando si decide di organizzare un evento la scelta della location dipende da diversi fattori: lo stile degli ambienti, le dimensioni delle sale, la presenza di spazi all'aperto, la capacità di coordinamento dell'event planner, la proposta food and beverage.

Quest'ultimo aspetto, però, non risulta più così determinante nell'accordare la propria preferenza probabilmente per la diffusa crescita, negli

ultimi anni, della qualità media dei ristoranti; quindi, si tende a scegliere una specifica location sulla base di altre caratteristiche.

Sono innumerevoli le proposte gastronomiche e le soluzioni di cucina che ristoranti e sale ricevimento presentano ai propri ospiti, sia per soddisfare le esigenze di tutti che per cercare il consenso di un preciso target di riferimento. Fantasia e ricerca sono le

chiavi di volta della cucina contemporanea in cui piatti tradizionali vengono reinterpretati con originalità ed estro creativo.

La ribalta mediatica (con grande seguito) del lavoro ai fornelli ha messo sotto i riflettori non solo il 'piatto' ma anche cura e preparazioni dei cibi. E così, anche lontano dai set televisivi, la cucina spettacolo riscontra un interesse crescente. Vedere

all'opera uno chef, potendone apprezzare movenze e carpire segreti, è un valore aggiunto di sempre più numerose location che fanno show cooking: un espediente dal forte impatto scenografico per intrattenere gli ospiti e creare un'atmosfera attiva e coinvolgente.

Erano gli anni settanta quando nei ristoranti di lusso si

cuoceva in luccicanti padelle in rame fiammeggiando al tavolo in favore dei commensali, tecnica riportata in auge per servire finger food lardellati e pesce flambati a vista. E se è vero che le location più gettonate per ospitare eventi di tendenza sono le masserie, l'apulian style detta legge anche nel food and beverage live.



Si racconta la Puglia attraverso le sue tradizioni gastronomiche con pietanze che rendono omaggio alla cucina popolare, a ricette condite di ricordi e del calore di casa.

Le orecchiette sono preparate a vista dalle sapienti mani di anziane massaie e poi cotte in padelle giganti con un risultato di grande effetto.

Chili di pasta lievitata secondo gli usi vengono trasformati in panzerotti farciti e fritti sotto gli occhi goduriosi degli invitati.

In omaggio agli antichi mestieri, il casaro mette in pratica quanto tramandato da generazioni in un lavoro duro, fatto di fatica e dedizione, che dalla manipolazione di caglio da latte fresco dà vita a mozzarelle, trecce, nodini e golose burrate.

Dall'aperitivo ai primi, passando varianti gourmet dell'amatissimo street food, lo show cooking è un'idea vincente anche per i dolci. Sfiziosità da far venire l'acquolina in bocca, ancor più se preparate al momento!

La cucina, dunque, supera i canoni della tradizione ed esce dalle sue stesse mura prendendo vita in sala, o meglio ancora all'aperto, e diventa protagonista indiscussa.

La preparazione è live, la cucina è in movimento.

Valentina D'Apollo
è titolare della sala ricevimenti
I GIARDINI DI FLOS,
a Lucera, in via Troia
al km 0,500
3895442040

info@guesthouselucera.it
ig: igiardinidifloseventi
fb: I Giardini di Flos

KetOBlife
pochi carboidrati
tanto gusto



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

www.facebook.com/ketoblife/

METODO IN LINEA DONNA: L'IMPORTANZA DELLA FASE SUPERINTENSIVA

di **Francesca Ladogana, Beauty expert**



Con il metodo In Linea Donna si cerca di raggiungere il benessere psicofisico attraverso l'integrazione di elementi essenziali, il miglioramento dello stile di vita, della postura e dei tessuti con manualità specifiche e macchinari tecnologicamente evoluti.

Il metodo In Linea Donna si sviluppa sul concetto che ogni corpo è diverso dall'altro e che man mano che subisce una mutazione ha bisogno di trattamenti diversi, necessitando quindi di un programma che si adatti perfettamente alle proprie esigenze.

Il risultato che si riesce a raggiungere in sole 8 settimane, deve la sua efficacia al 50% alla fase di preparazione o superintensiva dei tessuti. Dopo questa fase importante ne segue una posturale e infine una fase di attacco.

Le varie fasi sono stabilite al momento della Consulenza Avanzata con la dott.ssa Bruno. Si tratta di una consulenza di un'ora in cui si valuta attentamente le esigenze reali della cliente, al fine di raggiungere con un certo grado di certezza il risultato finale.

Il ritornare in forma dipenderà dall'unione di tutti questi accorgimenti a partire dalla preparazione del corpo allo stile di vita, trattamenti, apparecchiature mirate e allenamento.

Una delle fasi principali del nostro metodo è la preparazione o fase superintensiva.

Questa fase si basa su un primo trattamento che prevede innanzitutto la spazzolatura a secco o dry brushing su tutto il corpo, che aiuta ad ossigenare i tessuti e a detossinare il corpo.



Perché è così importante la spazzolatura? Perché se la pelle non resta in equilibrio e non riesce ad espellere le tossine nella maniera migliore, può presentare in superficie eruzioni cutanee di varia

natura:

- * acne
- * orticaria
- * prurito
- * eczemi
- * psoriasi

La spazzolatura a secco o Dry Brushing consiste nel massaggiare vigorosamente il corpo con spazzole in fibra naturale.

La spazzolatura a secco è un vero e proprio rituale di benessere, utilizzata fin dai tempi più antichi vanta innumerevoli proprietà sia per il corpo che per la mente:

1. Permette di eliminare molto più materiale di scarto rispetto a qualsiasi sapone.
2. Tonifica e rassoda la pelle prevenendone l'invecchiamento.
3. Rimuove i primi strati di cellule morte lasciando la pelle liscia, compatta e luminosa.
4. Migliora la circolazione e la penetrazione delle sostanze che si applicano successivamente sulla pelle.
5. Drena i liquidi ed elimina i gonfiori (ha un effetto molto importante sulla cellulite)
6. Aiuta il corpo ad eliminare le tossine in eccesso migliorando la circolazione superficiale.
7. Innalza la temperatura corporea superficiale bruciando i grassi sottopelle.

Dopo aver spazzolato tutto il corpo, ci concentreremo soprattutto nelle zone di taglio e di vuoto.

Si considerano punti di taglio gli accumuli di grasso che creano una sacca per forza di gravità di cellule adipose e di vuoto nell'area più scavata che crea un appiattimento del tessuto connettivo limitando il microcircolo dando origine ad edema e cellulite infiltrata.

Lavorando questi punti con la spazzola si avranno risultati più duraturi nel tempo, perché si elimineranno delle aderenze che bloccano la circolazione sanguigna e linfatica.

Dopo un'accurata spazzolatura si procede con un peeling chimico. Il peeling chimico è differente da quello meccanico, perché agisce più in profondità, questo migliorerà la capacità di assorbimento dei principi attivi utilizzati durante il trattamento.

A questo punto si eseguirà un trattamento superidratante, con lo scopo di stimolare l'autoriparazione dell'epidermide. Verrà utilizzata una miscela di olio di

cocco e oli essenziali per un'azione stimolante rivitalizzante.

Dopo questo primo trattamento, quelli successivi avranno l'obiettivo di rimineralizzare il corpo attraverso fanghi e alghe o con l'utilizzo di sali dell'Himalaya. Si tratta di momenti di profondo benessere e assoluto relax.

Abbiamo deciso di parlarvi di questa fase, la superintensiva, perché è la fase più importante: se si trascura si compromette seriamente l'efficacia dei trattamenti successivi, sia manuali che con tecnologie.

Le nostre clienti lo fanno molto bene e infatti quando sono a casa contribuiscono a potenziare i trattamenti fatti in Istituto, seguendo una beauty routine giornaliera con prodotti idratanti, scrub e dry brushing.

Quindi cosa succede realmente in questa prima fase dei nostri trattamenti?

1. Creeremo un tessuto ricco di acqua e oligoelementi pronto per essere usato con macchine e manualità specifiche. Senza la giusta idratazione nessuna macchina sortirebbe il suo effetto.
2. Miglioreremo il microcircolo soprattutto i capillari sfiancati nel derma.
3. Aiuteremo gli scambi tra le cellule.
4. Disinfiammeremo il tessuto congestionato da scorie e tossine.
5. Sbloccheremo i liquidi stagnanti profondi.
6. Stiamo alimentando i tessuti di sostanze che iniziano un processo di autoriparazione.
7. I tessuti si reidrateranno profondamente.

Se ben idratato l'organismo reagisce in maniera esponenziale ai trattamenti localizzati per questo è fondamentale la preparazione e nel caso di utilizzo di macchinari ricorda sempre che le correnti utilizzano l'acqua come elemento di conduzione.

Credi ancora che si può fare a meno della preparazione e della spazzolatura a casa?



RICETTA SALATA



MINI MUFFIN KETO

Ingredienti per 18 pezzi:

- 200 g zucchine
- Olio evo
- Sale, pepe
- Spicchio d'aglio
- 3 uova
- 30 g parmigiano grattugiato

Lavare e tagliare le zucchine a rondelle.

Cuocerle per 15 minuti in una padella con un filo d'olio evo, uno spicchio d'aglio ed un pizzico di sale.

Far raffreddare.

Sbattere le uova aggiungendo sale, pepe, parmigiano e le zucchine.

Dividere il composto negli stampini da muffin ricoperti con dei pirottini di carta.

Cuocere in forno statico a 200 gradi per 15 minuti. Servire caldi.

RICETTA DOLCE

LEMON BARS, BARRETTE AL LIMONE E BURRO CHETOGENETICHE

BASE

- * 40 gr di burro ghee fuso
- * 2 gr di estratto di vaniglia
- * 1 tuorlo d'uovo
- * 100 gr di farina di mandorle
- * 30 gr eritritolo

CREMA

- * 3 uova
- * 80 gr di succo di limone
- * Scorza di limone
- * 100 gr eritritolo
- * 100 gr di farina di mandorle

COME FARE LA BASE

- * Preriscalda il forno a 175°.
- * In una ciotola mescola gli ingredienti secchi.
- * A parte sbatti leggermente il tuorlo con il burro fuso freddo.
- * Unisci gli ingredienti umidi a quelli secchi e mescola con una



spatola fino ad ottenere un impasto molto corposo.

* Fodera una teglia quadrata 15x15 cm con carta forno.

* Versa la pasta e premila in modo che copra il fondo della teglia ad uno spessore di circa 5 mm.

* Cuoci la base per 10 minuti.

* Prepara il ripieno mentre cuoce.

COME FARE LA CREMA

* In una ciotola di medie dimensioni, sbatti le uova e il succo

di limone, fino a ottenere una crema liscia.

* Aggiungi gli ingredienti secchi e continua a mescolare.

* Versa il ripieno sulla base e rimetti in forno per altri 20 minuti o fino a quando i bordi iniziano a staccarsi.

* Fai raffreddare completamente e riponi in frigo per almeno 1 ora prima di tagliare a fette.

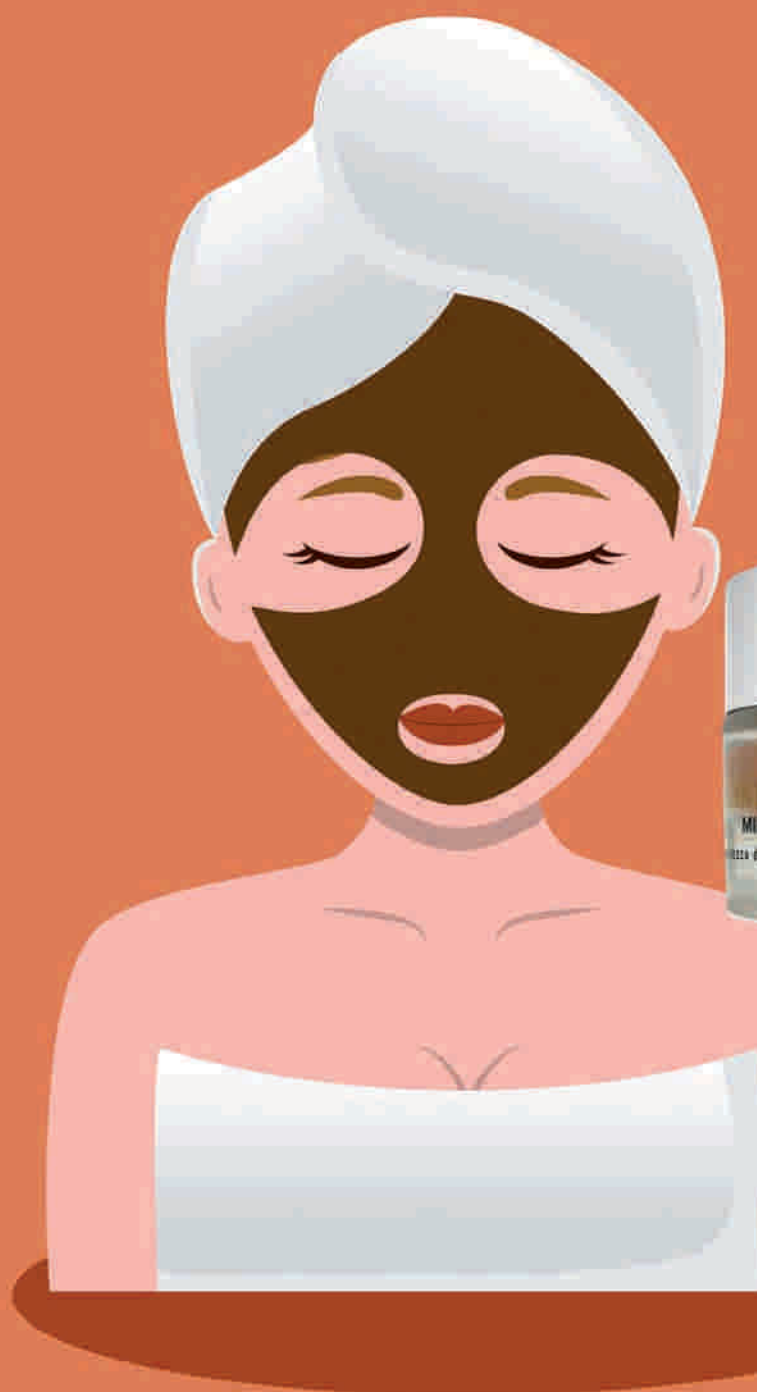
* Prima di servire, spolverizza un po' di eritritolo a velo.

Maschera idratante
con acido ialuronico



MIHO
SKIN

LA BELLEZZA DEL TUO VISO



RIGENERA LA PELLE IN 10 MIN

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

EPILAZIONE LASER: QUANDO E COME PUÒ ESSERE DOLOROSA

di **Manuela Tucci**



L'epilazione laser è dolorosa? E se sì, in quali casi?

Epilazione laser ed altri metodi di depilazione: dolore a confronto.

"L'epilazione laser è dolorosa?"

Questa è sicuramente una delle tante domande che ci si pone quando si pensa di iniziare un trattamento di epilazione laser per la depilazione definitiva.

I più comuni metodi di depilazione fanno pensare subito ad una pratica dolorosa, in particolar modo la ceretta. Strappare i peli con le strisce depilatorie è effettivamente molto doloroso perché oltre ad estirpare i peli superflui agisce sulla pelle, provocando a volte

irritazioni.

Nel caso della crema depilatoria, che apparentemente sembra essere un metodo di depilazione non doloroso, in realtà può provocare bruciori in caso di pelle particolarmente sensibile o irritabile, a causa degli agenti chimici presenti nel prodotto.

Se si usa il rasoio per eliminare i peli perché è un modo veloce e indolore, si rischiano lesioni alla pelle (tagli, ferite, abrasioni) e infezioni.

Nel caso dell'epilazione laser invece si colpisce esclusivamente i peli di troppo, senza causare danni alla pelle.

La laserterapia limita al minimo il fastidio dell'epilazione, senza creare disturbi di alcun tipo per la salute e il corpo della persona che si sottopone al trattamento, ma in alcune zone può essere fastidiosa o addirittura dolorosa.

Quali sono le zone più fastidiose da trattare con l'epilazione laser?

L'epilazione laser può essere dolorosa, o per meglio dire semplicemente fastidiosa, quando si trattano zone del corpo particolarmente delicate.

Il fastidio dell'epilazione laser, infatti, può dipendere dalle zone del corpo trattate.

Principalmente, nelle parti del cor-



po che sono considerate più delicate, come ad esempio la zona del viso oppure la zona dell'inguine, il fastidio potrebbe essere avvertito in modo più accentuato. In ogni caso, per evitare qualsiasi tipo di fastidio a prescindere dalla zona del corpo in cui si effettua il trattamento, è sempre bene seguire i consigli dell'operatrice esperta e qualificata in epilazione permanente.

Il metodo di epilazione laser non è affatto doloroso di per sé, ma potrebbe causare dolore quando non è eseguito da personale competente.

Possono utilizzare i laser esclusivamente le operatrici che hanno avuto un'appropriata formazione. Se l'operatrice fornisce chiare indicazioni fin da prima di iniziare il trattamento non si avranno problemi e si raggiungeranno risultati visibili e concreti. Per questo motivo da noi al Golden Beauty non si accede ad alcun trattamento se non si è sottoposti preventivamente ad una consulenza con



un'operatrice esperta.

Quando l'epilazione laser può risultare molto fastidiosa, al punto da diventare quasi dolorosa?

Sono soprattutto suscettibili al fastidio del laser le donne nel periodo premestruale o durante il ciclo mestruale.

Come funziona l'epilazione laser? Il trattamento di depilazione con

tecnologia laser è generalmente indolore, dato che non effettua alcun tipo di azione dolorosa sulla pelle. L'epilazione laser si basa sul principio della fototermolisi selettiva: si tratta di un meccanismo per cui si colpisce solo ed esclusivamente la matrice pilifera che è in effetti l'unico obiettivo da distruggere, lasciando esclusi dal fascio di luce laser i tessuti cutanei circostanti.

Tutto ciò significa che non si percepisce alcun dolore durante la seduta quando l'operatrice passa il manipolo sulla zona da epilare.

Alcune persone che si sono sottoposte al trattamento sostengono di percepire solo una sorta di leggero pizzicore, ma più che sopportabile e per nulla doloroso, al massimo, definiscono la sensazione provata come fastidiosa.

In tutti i modi, la percezione è molto soggettiva e non si può generalizzare: consigliamo di provare personalmente per farsi un'idea precisa.

Dopo tutto, non è un mistero il trattamento, basta fissare la consulenza e provare una piccola zona.

Il trattamento è indolore non solo al momento della seduta, ma anche dopo poiché non ha effetti collaterali.

In conclusione, l'epilazione laser è il trattamento per la rimozione dei peli superflui più sicuro ed efficace.



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.

PERCHÉ NON FATE PACCHETTI?

CI CHIEDE LOREDANA V.

della dott.ssa Orsola Bruno



Purtroppo i pacchetti preconfezionati sono dei programmi standardizzati che hanno come linea comune uno stesso tipo di trattamento.

Quando si ha necessità di perdere peso, di rimodellare il corpo, magari ci si rivolge al primo centro estetico che capita attraverso un coupon che troviamo su internet o perché lì si spende meno. E di solito la cosa più comune è fare delle pressoterapie, dei massaggi, ma senza un criterio logico, senza analizzare effettivamente le esigenze di ogni perso-

na singolarmente.

Spesso mi capita di sentire, purtroppo anche da medici e da professionisti del settore, l'espressione "ho preso un pacchetto" o "faccio un pacchetto di trattamenti". Purtroppo i pacchetti preconfezionati, lo dice la parola stessa, sono dei programmi standardizzati che hanno come linea comune uno stesso tipo di trattamento, adatto a tutte le tipologie di persone e non c'è purtroppo errore più grande.

Nel mio istituto invece non si accede a nessun tipo di trattamento

senza prima fare una corretta analisi della persona per vedere effettivamente il suo storico, il suo vissuto, quali sono le problematiche, qual è il suo stile di vita e, in base a quello, cucire non un pacchetto ma un percorso fatto su misura che considera tutti gli aspetti di cui una donna ha bisogno: dai tessuti, alla circolazione, dall'attività fisica all'alimentazione.

Davvero tutto quello che possa mettere in condizione il corpo di poter migliorare da subito il proprio aspetto.



KetOBlife
pochi carboidrati
tanto gusto



BON BON
con ripieno morbido
La tua pausa dolce
senza peccato

TANTE PROTEINE
ZERO ZUCCHERI

www.facebook.com/ketoblife

TESTIMONIAL DEL MESE ROBERTA FRISOLI

Ciao sono Roberta,
ho conosciuto il Golden Beauty attraverso una pubblicità su FB, proprio in un periodo della mia vita in cui stavo cercando di perdere quei chili di troppo presi durante il lock down e a causa di una serie di eventi negativi che si sono verificati.

Ho deciso di fare una consulenza con Orsola Bruno, e devo dire che sin dal primo incontro non ho avuto alcuna esitazione ad iniziare questo percorso. Subito Orsola mi ha fatto capire quanto fossero sbagliate le mie abitudini soprattutto relativa alla mia alimentazione basata quasi esclusivamente su cibo spazzatura.

Ho subito capito che dovevo cambiare stile di vita e che questo era il percorso adatto a me, perché abbracciava sia la sfera alimentare che i trattamenti. Infatti il percorso In Linea Donna non garantisce solo la perdita di peso ma anche un rimodellamento del corpo.

Al momento sono passate 8 settimane e fino ad ora ho perso 8,2 kg. Mi sento meglio anche dal punto di vista salutare, ho cambiato totalmente le mie abitudini. Mi piace anche quello che vedo nello specchio, a differenza di quello che accadeva prima che non mi riconoscevo più, proprio a causa dei chili di troppo presi. Ovviamente all'inizio avevo dubbi. Perdere otto chili in otto settimane sembrava un sogno. Invece è stato così. Ciò che mi ha convinto sono state le testimonianze. Donne che vedevo davvero felici di aver intrapreso questo percorso e foto di prima e dopo davvero impressionanti.

Consiglierei questo percorso a tutte quelle donne che stanno attraversando un periodo particolare della propria vita, in cui non stanno bene con se stesse, perché questo incide sulla propria autostima. Non stare bene con se stessi si



ripercuote nella nostra vita di tutti i giorni, nelle relazioni e nel lavoro. Invece abbiamo una soluzione a questo problema, e una di queste è proprio rivolgersi al Golden Beauty.

Ciò che differenzia questo percorso da una semplice dieta, sono proprio i trattamenti abbinati all'alimentazione. Qui ci sono tanti macchinari davvero innovativi, oltre che uno staff di professioniste.

Oggi mi sento molto più sicura di me. Mi piace l'immagine di me allo specchio. Riesco ad indossare pantaloni che prima non riuscivo più a mettere e giacche attillate.

Sto assolutamente meglio ed ho accresciuto anche la mia autostima.

Di sicuro rifarei questa scelta altre mille volte. Sono veramente entusiasta di questo percorso. Scegliete il Golden Beauty.



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

RUBRICA DI INFORMAZIONE SFIZIOSA

della dott.ssa Orsola Bruno



Stress e malanni di stagione ci debilitano e a febbraio, ancora nel pieno dell'inverno, dobbiamo prestare particolare cura alle nostre difese immunitarie. Dopo questa ultima ondata di Covid 19 soprattutto.

La natura ci viene in aiuto con frutta e verdura, giusto rimedio naturale per rinforzare la corazza contro influenza e mal di gola. I prodotti che la terra ci mette a disposizione a febbraio ci aiutano non solo a rimetterci in forma, ma anche a ritrovare un po' di buonumore.

Vediamo insieme quali sono gli alimenti da acquistare a febbraio.

Tra la frutta di febbraio troviamo:

- * arance
- * bergamotto
- * clementine
- * cedri
- * pompelmi
- * limoni
- * mandarini



- * mandaranci
- * mandorle
- * kiwi
- * mele
- * pere.

La varietà di ortaggi tra cui sce-

gliere comprende invece:

- * barbabietole
- * bietole
- * broccoli
- * cardi
- * carciofi
- * carote
- * cavolfiore
- * cavoli
- * cavolini di Bruxelles
- * cavolo rosso
- * cicoria
- * cime di rapa
- * cipolle
- * crescione
- * finocchi
- * indivia
- * lattuga
- * patate
- * porri
- * prezzemolo
- * radicchio
- * radici amare
- * rape
- * scarola
- * scalogno





- * sedano
- * spinaci
- * topinambur.

I benefici della frutta di febbraio

Non c'è dubbio che a farla da padrone in inverno siano gli agrumi, ricchi di vitamine, acqua e minerali, rimineralizzanti per il nostro organismo. Tutti sono alleati della nostra salute, ma esistono differenze, per cui, ad esempio, il bergamotto è consigliato a chi soffre di colesterolo alto, mentre le arance combattono le vene varicose e i semi di pompelmo possono essere usati per preparare un estratto dall'azione antibiotica.

Ci sono poi i limoni che, come le arance, contengono una ricca quantità di acido citrico e altri nutrienti preziosi; vediamo insieme perché fanno bene.

Limoni: freschezza e salute

L'acido citrico presente in grandi quantità nel limone, svolge un'azione astringente, disinfettante e

antiossidante. Quest'ultima caratteristica è quella che spicca di più, grazie anche alla presenza di vitamina C in questi agrumi: sono infatti una delle fonti alimentari più significative di questa vitamina. Tra i molti benefici del limone, troviamo inoltre l'azione digestiva, antisettica e antinfiammatoria, per cui quando scegliete la frutta e la verdura di stagione a febbraio, non fateveli mancare!

Mele: chi mangia la buccia mangia un tesoro

Non solo agrumi, febbraio è anche il tempo delle mele! Se sono così famose come alleate di salute è grazie all'elevato contenuto di acqua, vitamine (presenti nella buccia per cui è preferibile scegliere quelle biologiche e consumarle intere), minerali e fibre. Tutti questi preziosi nutrienti rendono le mele benefiche in quanto proteggono la salute del cuore, combattono il colesterolo alto, le malattie neurodegenerative e depurano il fegato... conviene approfittarne!

E la verdura di febbraio? Anche qui il pieno di salute è assicurato!

Verdura di stagione a febbraio: tante varietà, grandi benefici

Tra la frutta e la verdura di stagione a febbraio troviamo ancora tutte le crucifere, per cui potete sbizzarrirvi con cavoli, broccoli e rape, alimenti dal grande potere antiossidante, che li rende protettivi nei confronti di molte patologie e dei malanni invernali.

Oltre alle brassicacee, l'orto di febbraio mette a disposizione moltissimi vegetali capaci di rafforzare le difese dell'organismo: dalle cipolle ai finocchi, fino al topinambur.

Se cercate, invece, un metodo naturale per depurarvi, potete consumare la cicoria, alimento leggero, ricchissimo d'acqua e perfetto nelle diete detox.

Similmente, la barbabietola rossa aiuta a eliminare le tossine e a migliorare la circolazione.

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 febbraio a soli € 97,00

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**



ORSOLA BRUNO
COSMETICS

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

