

CHI DORME (BENE)...

DIMAGRISCE!!!

NON RIESCI A PERDERE PESO?

LA COLPA POTREBBE ESSERE DELLA
MANCANZA DI SONNO

CAFFÈ SÌ, CAFFÈ NO?

Focus sulla bevanda piú amata al mondo

8 ALIMENTI CONTRO LA

STANCHEZZA PRIMAVERILE

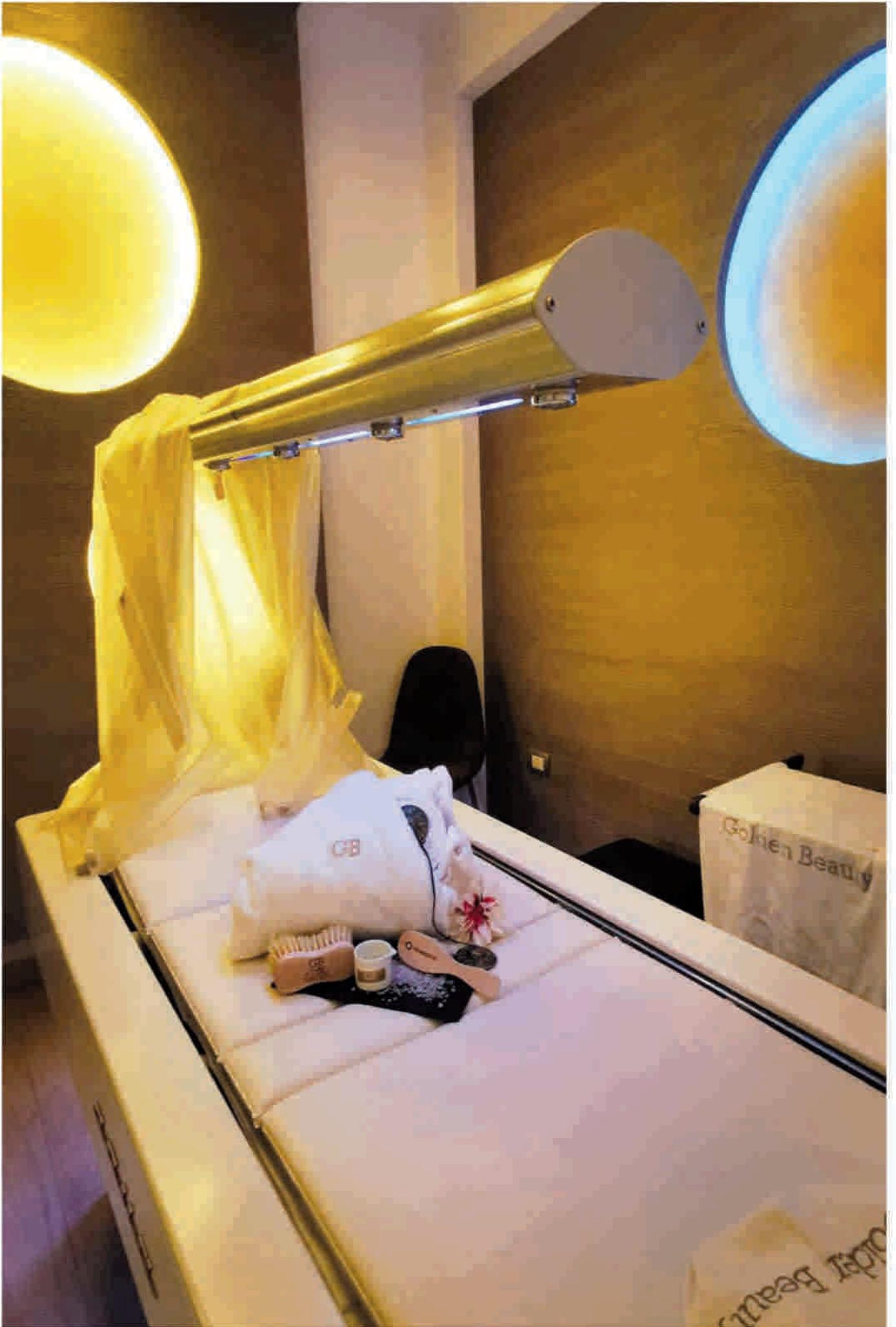
IN LINEA DONNA

MAGAZINE



copia omaggio

n. 5 - anno 2 - maggio-giugno -2022



inlinedonna

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

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

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

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

Chi è l'ideatrice di In Linea Donna

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

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

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

Perché scegliere In Linea Donna?

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



EDITORIALE

"CHI DORME NON PIGLIA PESCI"

Siamo cresciuti un po' tutti così.

Ci siamo quasi convinti che più facciamo e più otteniamo.

Molte persone pensano di dover essere super attive perché chi dorme non piglia pesci, ma questa affermazione è vera? No, è l'esatto contrario e dormire può migliorare la qualità della vita. Come in tutte le cose la verità sta sempre nel mezzo.



In questo numero di In Linea Donna Magazine abbiamo dato largo spazio al concetto di riposo.

Chi non sogna di dormire 6-8 ore di fila senza essere disturbato? Probabilmente tutti lo fanno, ma i ritmi frenetici rendono questo obiettivo difficile da raggiungere, ora però c'è un motivo in più per impegnarsi: è fondamentale anche per il dimagrimento dormire bene e avere abitudini che ci portino ad avere un sonno ristorativo.

Un focus importante è dedicato alla bevanda più amata al mondo "Il Caffè": Fa bene o fa male?

E poi tanti altri consigli per una pelle bella da esibire anche al mare.

Buona lettura.

Orsola

S O M M A R I O

In Linea Donna



- **Chi dorme (bene)... dimagrisce!!!**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 6
- **Contrasta i disturbi della menopausa con l'attività fisica!**
di Valentina Gramazio pag. 10
- **Domande frequenti**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 12
- **L'importanza di avere cura di noi, anche a casa**
di Ada Florio pag. 13
- **Caffè si o caffè no? Approfondimenti sulla bevanda più amata**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 14
- **Cosa fare per non rovinare i capelli ricci di notte**
di Manuela Tucci pag. 18
- **8 alimenti contro la stanchezza primaverile**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 20
- **Inestetismi e onde acustiche**
di Ada Florio pag. 22
- **6 strategie motivazionali per dimagrire con successo**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 24
- **Ricetta salata** pag. 26
- **Ricetta dolce** pag. 27
- **L'epilazione laser è sicura per la salute della pelle?**
di Manuela Tucci pag. 28
- **Rubrica di Informazione Sfiziosa**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 30
- **Testimonial del mese Giovanna I.** pag. 32



IN LINEA DONNA - MAGAZINE
RIVISTA DI INFORMAZIONE

Anno II - n. 5

Capo Redattore

Ada Florio



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

CHI DORME (BENE)... DIMAGRISCE!!!



della dott.ssa Orsola Bruno

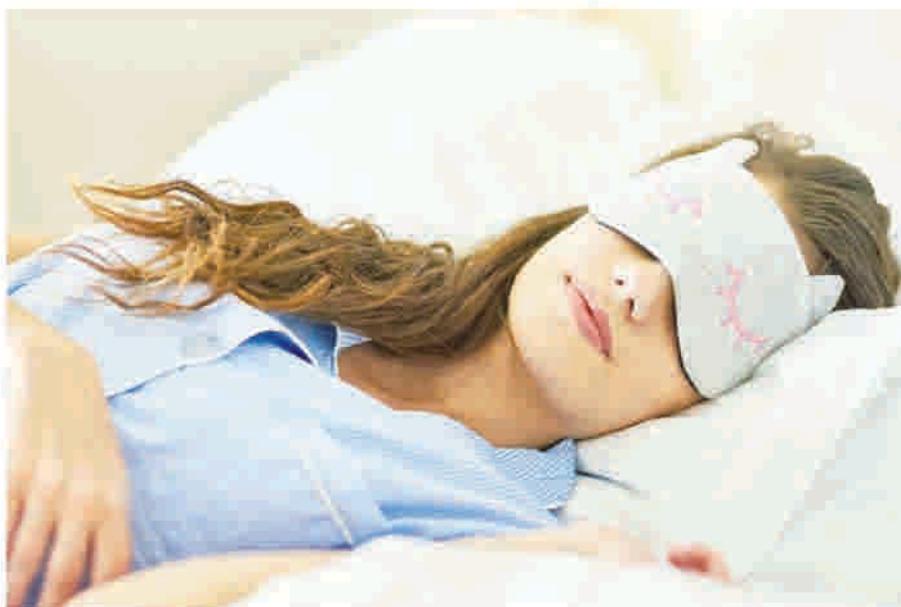
Non riesci a perdere peso nonostante alimentazione sana e attività fisica?

La colpa potrebbe essere della mancanza di sonno

L'estate è alle porte e siamo sempre più alle prese con la ricerca della forma fisica perfetta. Sicuramente la base è costituita da alimentazione corretta e attività fisica e perché no da trattamenti estetici specifici, ma anche tutto questo a volte non basta, secondo le ultime ricerche avere una qualità e una quantità di sonno ottimale è essenziale sia per cercare di perdere peso che per evitare di riprenderlo.

“Dormire meno di 6 ore al giorno fa recuperare fino a 5 kg” questo è quanto emerge da uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Copenhagen.

La ricerca ha coinvolto 195 adulti con obesità sottoposti a una rigida dieta ipocalorica della durata di otto settimane che ha consentito loro di perdere circa il 12% del peso. Al termine delle otto settimane, i volontari sono stati seguiti per un anno mentre seguivano diversi programmi per il mantenimento del peso. Durante questo periodo, i ricercatori hanno indagato l'intricato legame tra sonno, perdita di peso e attività fisica nelle persone obese scoprendo che la perdita di peso, da sola, era sufficiente a migliorare notevolmente la



qualità del sonno dei partecipanti allo studio. Non solo: la qualità e la durata del sonno miglioravano ulteriormente se si svolgeva regolarmente attività fisica.

Nello specifico, i ricercatori hanno scoperto che chi dormiva meno di 6 ore a notte tendeva a recuperare circa un punto e mezzo di indice di massa corporea (l'equivalente di circa 5 kg per una persona alta un metro e ottanta), nonostante l'adesione al programma per il mantenimento del peso. «Il fatto che la salute del sonno sia così fortemente correlata al mantenimento della perdita di peso è un elemento molto importante poiché molti di noi non dormono le ore di sonno raccomandate per garantire una salute e un funzionamento ottimali», afferma il coordinatore dello studio Signe S. Torekov. «Le ricerche che in

futuro esamineranno i possibili modi per migliorare il sonno negli adulti con obesità costituiranno un passo importante per limitare il recupero del peso.

Gli scienziati hanno addirittura calcolato con precisione quante calorie in più si assumono passando notti insonni. Più o meno sarebbero 385, l'equivalente di un piattino di tiramisù o di 4 fette e mezzo di pane, un regalo extra per la bilancia ma senza neanche il piacere per il palato.

Restare svegli è quindi un “peso” in tutti i sensi. A fare i conti ai centimetri del girovita è un team di ricercatori del King's College London, autore di uno studio pubblicato su “European Journal of Clinical Nutrition”.

Ma dormire almeno 6 ore non è sufficiente, dobbiamo badare an-



bene i loro sistemi rispondessero al picco.

I risultati, pubblicati della National Academy of Sciences mostrano diverse differenze tra i due gruppi.

A differenza di coloro che hanno trascorso entrambe le notti al buio, il gruppo esposto alla luce ha avuto una frequenza cardiaca elevata per tutta la notte.

Avevano anche una maggiore resistenza all'insulina al mattino, il che significa che avevano più problemi a riportare la glicemia in un intervallo normale.

La luce può interrompere il metabolismo

Secondo Zee ci sono molti modi in cui l'esposizione alla luce di notte potrebbe disturbare il nostro metabolismo. Si ritiene infatti che anche una piccola quantità di luce sia sufficiente per attivare il sistema nervoso simpatico, responsabile della risposta di lotta o fuga del corpo. Questo dovrebbe raffreddarsi durante il sonno quando il corpo entra in uno stato parasimpatico, quando la frequenza cardiaca e la respirazione del corpo diminuiscono.

che alla qualità del nostro sonno. Dormire anche con un po' di luce non fa bene alla salute: i rischi cardiovascolari (e metabolici).

Secondo una ricerca spegnere completamente le luci e chiudere del tutto le tende è la strada migliore per avere una buona qualità del sonno.

Inoltre una nuova ricerca suggerisce che una notte di sonno con una moderata quantità di luce può avere effetti negativi sulla salute cardiovascolare e metabolica.

Addirittura «anche una piccola quantità di luce che arriva al cervello attraverso gli occhi ha ancora un effetto notevole», ha spiegato la dott.ssa Phyllis Zee, autrice senior del nuovo studio e direttrice del Center for Circadian and Sleep Medicine presso la Northwestern University.

I risultati si collegano a diverse prove che indicano che l'esposizione alla luce di notte può essere dannosa in vari modi e potrebbe predisporre le persone a malattie croniche.

Lo studio

Tutti i partecipanti hanno tra-

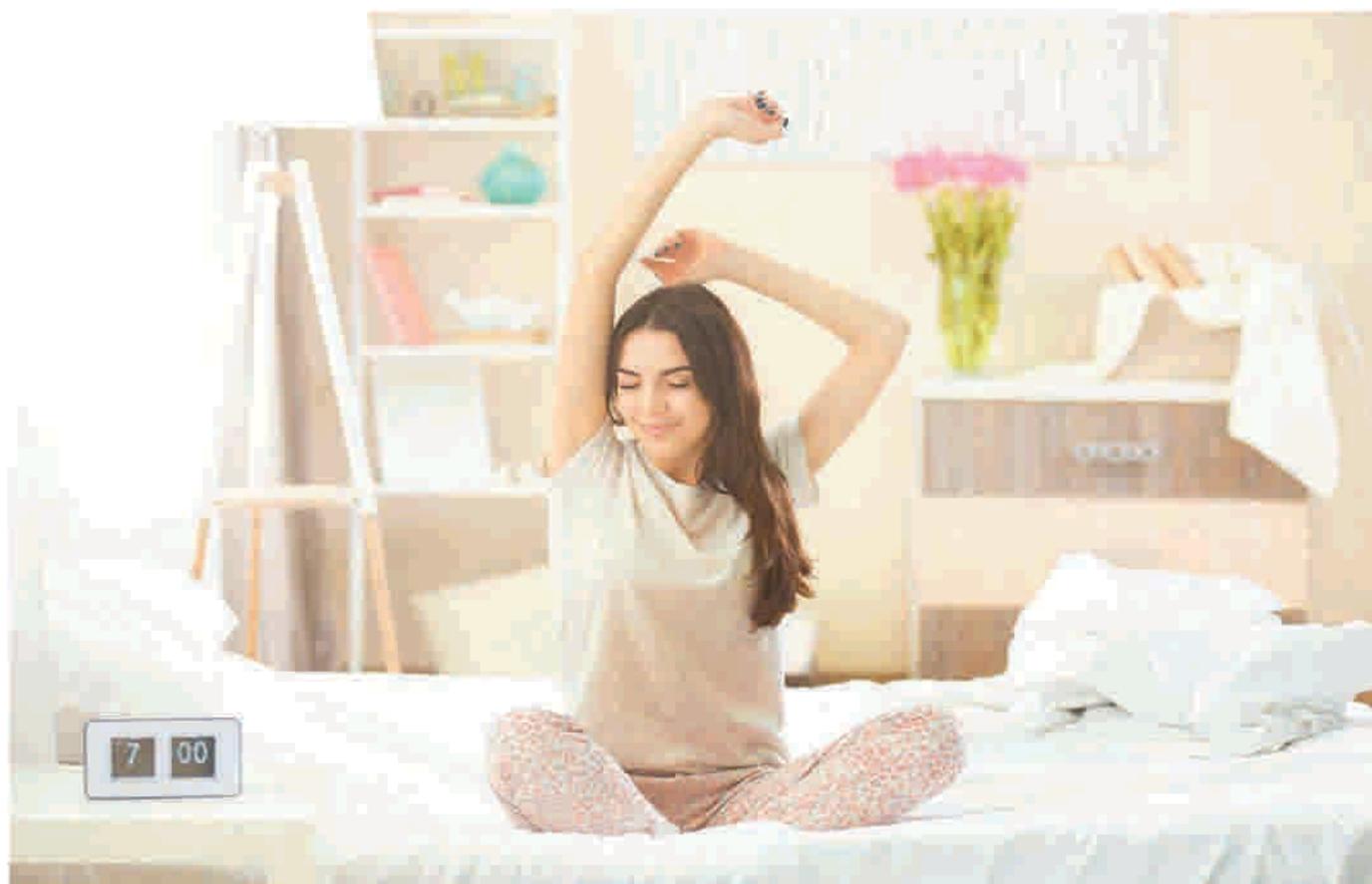
scorso la prima notte dormendo in una stanza prevalentemente buia.

La notte successiva, la metà di loro ha dormito in una stanza più illuminata (e la luce era posta sopra la testa).

Nel frattempo, i ricercatori hanno eseguito test sui dormienti: hanno registrato le loro onde cerebrali, misurato la frequenza cardiaca e prelevato il sangue ogni poche ore.

Al mattino, è stata data a entrambi i gruppi una grande dose di zucchero per vedere quanto





I cambiamenti nella funzione cardiovascolare suggeriscono che la piccola quantità di luce è stata sufficiente per spostare il sistema nervoso in uno stato più attivo e vigile. «E quasi come se il cervello e il cuore sapessero che le luci erano accese, anche se l'individuo stava dormendo», dice Zee. «Lo studio è un esempio importante di come anche un'esposizione alla luce relativamente debole possa disturbare il nostro ciclo sonno-veglia», ha spiegato il dottor Chris Colwell, il cui laboratorio dell'UCLA studia i meccanismi alla base dei ritmi circadiani.

Dormire con il telefono in carica vicino al letto: ecco quali rischi si corrono.

Non c'è ora del giorno in cui non abbiamo a portata di mano il nostro cellulare e la notte, spesso, lo lasciamo sul comodino. Puntiamo la sveglia per la mattina successiva e magari, per comodità, lo carichiamo te-

nendolo vicino a noi. Quanti di noi non lo fanno?

Ecco, uno studio pubblicato da British Scientifics mostra tutti i rischi che corriamo a causa di questa abitudine.

L'indagine ha rilevato come tenere il cellulare in carica durante il sonno aumenti l'incidenza di diabete e obesità.

Il problema nasce dalla melatonina la cui produzione varia anche a seconda delle condizioni ambientali.

Le radiazioni elettromagnetiche del nostro smartphone disturberebbero la produzione dell'ormone che incide sul sonno. A risentire è la qualità del nostro riposo e di conseguenza il nostro metabolismo con maggiore rischio di patologie gravi. Lasciato in stand by il telefonino produce 2,3 milligauss (mG) di flusso magnetico che aumenta fino a 3,5 mG quando in carica. E più abbiamo vicino il dispositivo più veniamo investiti dalle radiazioni.

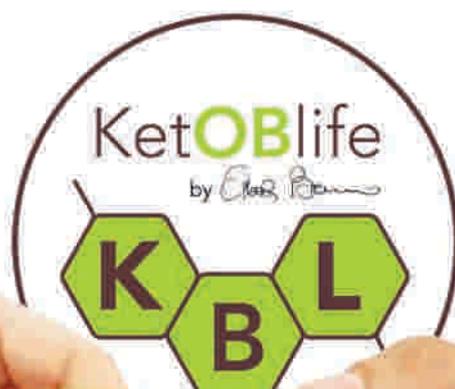
Il consiglio è quindi quello di tenere sempre spento lo smartphone e di non tenerlo vicino al letto. Non solo dormiremo meglio ma ne ricaveremo benefici sulla qualità della vita e sulla nostra salute e sulla nostra linea.

Se poi tutto questo non è sufficiente a farti tornare in forma, allora prenota una consulenza con me, analizzeremo insieme il tuo stile di vita per capire esattamente come porre le basi per il tuo cambiamento, che duri per sempre. Basta scansionare il codice qr qui sotto.

Ti aspetto.



BISCOTTO PROTEICO ALL'ARANCIA KETOBLIFE



1 biscotto
14 gr di proteine
1 grammo di zucchero

CONDIVIDILO CON CHI AMI

www.goldenbeautyshop.it

CONTRASTA I DISTURBI DELLA MENOPAUSA CON L'ATTIVITÀ FISICA!

di **Valentina Gramazio, Personal Trainer**



L'attività fisica e il movimento sono da sempre essenziali per mantenerci in salute e in una buona forma fisica. Questo è ancora più vero in menopausa, dove un po' di esercizio costante può giocare un ruolo importante per contrastare i disturbi tipici di questa fase della nostra vita.

5 motivi per fare attività fisica in menopausa

1. Manteniamo il peso ideale e contrastiamo il sovrappeso

In menopausa, a causa del cambiamento dei livelli ormonali, il nostro metabolismo tende a rallentare e aumentiamo di peso più facilmente: l'esercizio fisico non solo ci aiuta a consumare le calorie in eccesso, ma, in associazione ad una dieta equilibrata, mantiene attivo il nostro metabolismo ed è utile a bruciare i grassi in eccesso.

2. Miglioriamo la pressione arteriosa e agiamo positivamente sui livelli lipidici e glicemici presenti nel circolo sanguigno

Fare attività fisica aiuta infatti a ridurre il colesterolo totale, ad aumentare il colesterolo buono (HDL) e a ridurre i trigliceridi. Inoltre il movimento svolge un'azione favorevole sulla tolleranza agli zuccheri, riducendo il rischio di diabete. Tutti questi aspetti ci aiutano ad abbassare il rischio di malattie cardiovascolari.

3. Rallentiamo l'invecchiamento di muscoli, ossa e articolazioni

I muscoli mantenuti in allenamento sono soggetti a lesioni



in misura minore e garantiscono un ottimo supporto ad ossa e articolazioni durante il movimento. L'attività fisica contrasta inoltre la perdita di massa ossea, incrementa la densità delle ossa e previene in tal modo l'osteoporosi, mentre le articolazioni, grazie al continuo movimento, continuano ad essere lubrificate, rimangono più elastiche ed invecchiano più lentamente.

4. Riduciamo lo stress, preveniamo l'ansia e combattiamo l'insonnia

Con l'esercizio fisico aumentano infatti i livelli di catecolamine e di beta-endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità", che svolgono un effetto positivo anche sull'umore.

5. Contrastiamo i principali disturbi legati alla menopausa come mal di testa, irritabilità e vampate di calore

Quale tipo di attività fisica è consigliata in menopausa?

L'allenamento di resistenza ha dimostrato di essere di beneficio

per i neofiti di qualsiasi età, ma diventa ancora più importante quando le persone raggiungono la mezza età.

La ricerca mostra che l'allenamento con i pesi non solo aumenta la massa muscolare, ma migliora tutto, dalle funzioni cognitive alla salute, dal controllo del glucosio alla sensibilità all'insulina, preservando il metabolismo e creando un miglior ambiente ormonale nel corpo.

In effetti, l'allenamento di resistenza porta ad una riduzione complessiva del rischio di mortalità per tutte le cause.

Ma questo tipo di allenamento si rivela davvero efficace con chiunque abbia più di 40 anni. Per gli uomini, questo è quando i sintomi dell'andropausa iniziano a provocare il caos sul loro fisico e sulla loro salute potenzialmente causando aumento di peso, perdita muscolare, perdita del desiderio sessuale e problemi con l'umore e le funzioni cerebrali.

È lo stesso per le donne nel periodo peri-menopausale e in menopausa quando la produzione di ormoni, gli estrogeni in particolare, nelle ovaie, nelle cellule di grasso e nelle ghiandole surrenali cambia. Ciò può comportare perdite nella massa muscolare e nella massa ossea e, se inattive, può portare all'aumento di peso.

Ma lo sviluppo della massa muscolare e della forza attraverso l'allenamento di resistenza ha dimostrato di svolgere un ruolo importante nel miglioramento dei problemi associati alla menopausa e all'andropausa.

In che modo può aiutare l'esercizio di resistenza?

L'esperienza di ogni donna in menopausa è diversa e l'entità dei suoi sintomi differirà ampiamente.

Tuttavia, uno dei principali vantaggi dell'esercizio di resistenza è il mantenimento e il miglioramento di un grasso corporeo sano, attraverso la costruzione

di muscoli e la perdita di grasso. Mentre molti dei sintomi sono inevitabili in natura, l'esercizio di resistenza può contrastare l'aumento di peso indesiderato e aiutare a combattere contro l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari e diabete.

Più specificamente, può aiutare a preservare la salute delle ossa che diminuisce con la perdita di estrogeni prodotti dalle ovaie. Inoltre, gli aumenti dell'infiammazione sistemica possono essere contrastati da efficaci programmi di allenamento, poiché anche la ricerca lo ha sostenuto.

Uno studio sull'esercizio di resistenza su donne in postmenopausa di durata superiore a 12 settimane ha mostrato una riduzione dei marker di infiammazione acuta e cronica, nonostante non vi siano cambiamenti nella composizione corporea (la dieta non è stata controllata nello studio).

Quest'ultimo punto forse esemplifica l'impatto positivo che l'allenamento di resistenza può

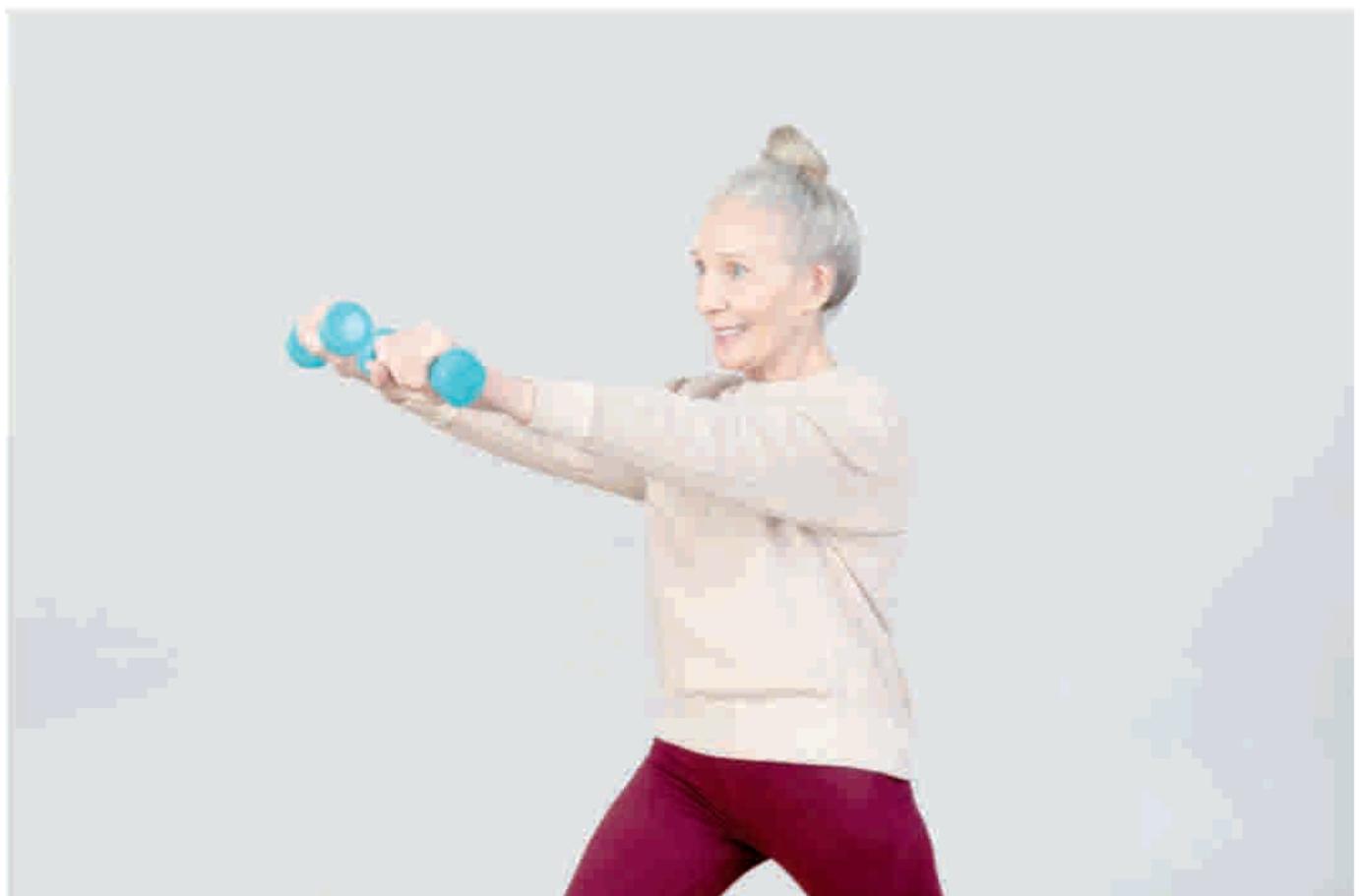
avere su questo gruppo di persone: i benefici della riduzione dell'infiammazione per una donna che invecchia sono enormi in termini di sintomi della menopausa, funzione cerebrale, rischio complessivo per la salute e arresto della sarcopenia.

Conclusione

La mezza età è quando la maggior parte degli uomini e delle donne inizia a vedere la propria salute e la propria forma fisica degradarsi.

Gli effetti dell'andropausa negli uomini e della menopausa nelle donne possono influenzare la massa muscolare, la forza ossea e portare ad un aumento di peso.

L'introduzione di un regolare allenamento di resistenza può migliorare notevolmente i problemi ormonali e infiammatori nelle persone anziane, che è fondamentale per preservare e aumentare la massa muscolare, rallentare la sarcopenia (perdita di massa muscolare) e aumentare la perdita di grasso.



Domande frequenti - METODO IN LINEA DONNA

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.

POSSO DIMAGRIRE SULLA PANCIA? PERCHÉ SI PUÒ PARLARE DI DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO ANCHE SOLO SEMPLICEMENTE SULL'ADDOME?

della dott.ssa Orsola Bruno

Capita tante volte di trattare clienti magrissime, con le gambe molto magre ma che hanno del grasso localizzato sull'addome.

Perché si può parlare di dimagrimento localizzato anche solo semplicemente sull'addome?

Perché rimettendo in equilibrio il corpo si riescono ad ottenere i risultati in modo molto localizzato.

Il corpo crea dei pannicoli di grasso adiposi come protezione a causa di una cattiva postura, per una cattiva alimentazione, per irregolarità intestinale o per uno stato infiammatorio. Per quanto riguarda soprattutto l'addome, andando a riequilibrare, ad esempio, l'intestino, andando a lavorare sulla postura, nella parte posteriore del corpo, si riesce il più delle

volte a rimodellare il girovita.

Inoltre in Istituto abbiamo delle potenti macchine di ultima generazione che agiscono direttamente sui punti critici, come ad esempio la Termo Crio Lipo, che permette, attraverso uno shock termico, alternando alte e basse temperature, di lavorare direttamente sul grasso localizzato dell'addome.

Quindi la mia risposta a questa domanda è assolutamente sì!

Con il metodo In Linea Donna possiamo agire in modo mirato sul rimodellamento del tuo corpo. Riusciamo a farlo perché studiamo a fondo i motivi che ti hanno portato ad avere questo inestetismo, il tuo stile di vita, in modo da combattere l'inestetismo partendo dalla causa.

Inquadra il codice qr qui sotto per provare il metodo In Linea Donna.

Ti aspetto

PROVA IN LINEA DONNA



L'IMPORTANZA DI AVERE CURA DI NOI, ANCHE A CASA



di **Ada Florio**, Beauty Specialist, specializzata in dimagrimento e rimodellamento corpo

Quando decidiamo di avvicinarci a dei trattamenti estetici dobbiamo sapere che è di essenziale importanza una cura domiciliare quotidiana. Questa, oltre a potenziare il trattamento in Istituto, fa in modo che i suoi benefici continuino anche a casa.

Ci capita spesso di fare miracoli con le nostre clienti, ma è merito sia dei trattamenti estetici fatti con macchinari performanti e da mani esperte, ma sono frutto anche di una sana alimentazione, di attività fisica regolare e di una beauty routine quotidiana alla quale non si deve assolutamente rinunciare.

Come sempre tutto parte da una corretta detersione, regola che vale sia per il viso che per il corpo.

Con i nostri nuovi cosmetici OB COSMETICS siamo riuscite a dare davvero una gran bella svolta alla cura domiciliare.

Oggi, in questo articolo vorrei parlarvi del body balance shower cream e dell'essential body cream. Il primo è un detergente per il corpo che, oltre a detergere come un bagnoschiuma, inizia a trattare la pelle creando una leggera azione esfoliante e levigante.

Questa azione è data dalla presenza di acido mandelico, un alfaidrossiacido importante per un'esfoliazione delicata e non

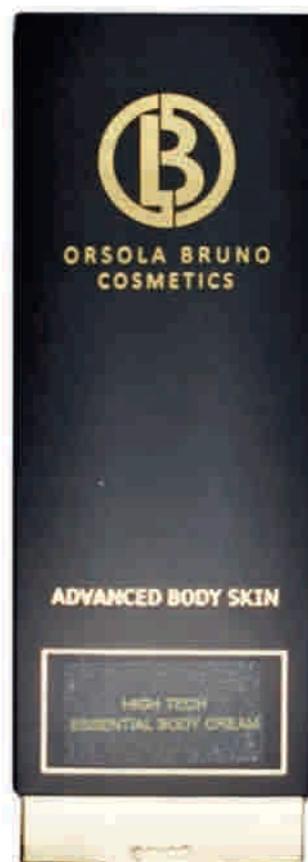
irritante, nel rispetto dell'equilibrio cutaneo.

La pelle risulta subito più tonica fresca e idratata ed è pronta a ricevere i trattamenti seguenti. Subito dopo aver deterso la pelle e prima di qualsiasi altro siero specifico, su tutto il corpo è importante stendere un velo di ESSENTIAL BODY CREAM. Questo siero è adatto per tutti i tipi di pelle, in particolare secche e ispessite, agisce come un vero "potenziatore". Leviga in superficie, stimola la riattivazione del corretto turn-over cellulare e della microcircolazione, rassoda visibilmente i tessuti

e prepara la pelle a ricevere il massimo beneficio dei sieri attivi più indicati al trattamento quotidiano. Contiene 4 importanti acidi (glicolico, mandelico, lattico, gluconolattone) in percentuali compatibili con il periodo estivo.

Infatti utilizzando questi due prodotti anche durante le vacanze estive l'abbronzatura risulterà più luminosa e uniforme nel suo colore.

Vi aspettiamo in istituto per maggiori informazioni e per stabilire con voi la routine quotidiana più adatta alle vostre esigenze.



CAFFÈ SI O CAFFÈ NO? APPROFONDIMENTI SULLA BEVANDA PIÙ AMATA



della dott.ssa Orsola Bruno

In questo articolo non vogliamo demonizzare nulla, se non portare alla luce alcuni studi scientifici che ci hanno fatto capire che la bevanda più amata nel mondo non è proprio innocua, anche se presa senza zucchero.

Hai mai pensato a cosa faresti di più difficilmente a meno? Ok, si può vivere senza glutine, il latte o i latticini. Senza la carne o il pesce. Si può smettere di fumare o rinunciare ad un po' di relax per iscriversi in palestra...

Ma riusciresti a rinunciare al tuo caffè per 2 settimane?

Per qualcuno di voi probabilmente sarebbe MOLTO difficile... MOLTO difficile...

Ma cerchiamo di capire i due lati della medaglia

I Benefici del caffè

Non sono pochi gli studi che evidenziano gli effetti positivi del caffè sulla salute.

Sappiamo bene come il caffè abbia un effetto tonico e stimolante la funzionalità cardiaca e il sistema nervoso centrale. È questo il motivo per cui lo beviamo alla mattina appena svegli. È questo il motivo per cui si aggiunge al latte, che di per sé possiede una azione sedativa per il contenuto di calcio.

Il caffè stimola la secrezione gastrica. È questo il motivo per cui molte persone lo bevono dopo pranzo o dopo cena.



Possiede un effetto lipolitico e anoressizzante, ma solo se assunto ad alte dosi e generalmente come farmaco.

Inoltre il caffè è ricco di antiossidanti e polifenoli. Tuttavia, se dobbiamo proprio fare una scorpacciata di antiossidanti e polifenoli, forse è meglio pensare a frutta e verdura.

Al di là della scienza vi è una innegabile sensazione di benessere che può derivare da una tazzina di caffè, che può spezzare una mattinata monotona, animare un break con amici senza dimenticare il profumo, il retrogusto, l'energia e la lucidità mentale che dona. Ancora di più a chi ha poca energia per una tiroide ipofunzionante o surrenali scariche. Il caffè fa bene a tutti? Non proprio.

Ognuno di noi può avere una reazione diversa. Alcuni possono sentirsi nervosi, altri carichi per ore: alcuni riferiscono di sentirsi bene per un paio di ore

(soprattutto grazie al picco di dopamina) ma dopo la loro energia e il loro livello di attenzione inizierà a calare rapidamente.

Ma ecco una chicca: Il caffè è metabolizzato nella FASE 1 della detossificazione epatica e alcune persone hanno difficoltà ad attivare questa fase di detossificazione e per questo vengono chiamati metabolizzatori lenti. Quando ciò avviene può manifestarsi subito, con agitazione e irritabilità o a distanza di qualche ora, con problemi digestivi o del sonno. Se hai una malattia della tiroide, una tiroidite di Hashimoto, se le tue surrenali sono scariche o soffri di insonnia, ansia, vampate è importante essere consapevole degli effetti negativi che può provocare il caffè per poter fare la tua scelta consapevole.

Qual'è il problema del caffè?
1) Può innalzare i livelli di zuccheri nel sangue (la glicemia)

Ciò è particolarmente pericoloso per persone con ipoglicemia (bassi livelli di zuccheri), che si sentono nervose, affannate o insopportabili quando hanno lo stimolo della fame. Le fluttuazioni di zuccheri nel sangue causano picchi di cortisolo, che non solo possono esaurire le surrenali, ma disregolano il sistema immune.

E questo non è particolarmente desiderabile per chi ha dei surreni scarichi, un Hashimoto o Graves. Questi picchi di cortisolo sono anche fortemente proinfiammatori.

Attenzione, questo si verifica anche se non si aggiungono zuccheri al caffè. Il caffè amaro, anzi, stimola ancora di più la funzione epatica è per questo che chi beve il caffè in questo modo avverte uno stimolo alla vigilanza ancora maggiore.

2) Il caffè può aumentare il desiderio di zuccheri e carboidrati. Come risultato di quanto sopra ovvero aumento dei livelli di zucchero, quando i livelli di zucchero scendono, abbiamo bisogno di una correzione di emergenza per riportarli a livelli normali. Ecco perché le persone che bevono caffè a colazione e prediligono una colazione dolce hanno un craving per i

carboidrati alle ore 11.

3) Il caffè contribuisce al reflusso gastrico e ai danni intestinali e alla disbiosi.

Il caffè stimola il rilascio di gastrina, il principale ormone secreto dallo stomaco e accelera il transito intestinale. Il caffè può anche stimolare il rilascio della bile (ecco perché molte persone corrono in bagno dopo avere bevuto caffè) o degli enzimi digestivi.

In una persona con una digestione sana, questo non è un grosso problema. Tuttavia, per le persone con una condizione autoimmune e una sottostante la digestione compromessa (come IBS o "Leaky gut perduto"), ciò può causare un ulteriore danno all'intestino.

4) Il caffè può contribuire all'esaurimento delle surrenali (Adrenal Fatigue).

Il caffè stimola il surrene a rilasciare più cortisolo, il nostro ormone dello stress; questo è uno dei motivi per cui sperimentiamo uno splendido, ma temporaneo plus di energia dopo una buona tazzina di caffè. Tuttavia bere il caffè mentre in una condizione di esaurimento surrenalico è come gettare benzina sul fuoco. Ed è questa una condizione molto frequente in persone con ipotiroidismo.

Quello che molti di noi non sanno è che i nostri surreni esauriti sono spesso causa di un aumento di peso inspiegabile, problemi di sonno, depressione e stanchezza.

5) Il caffè peggiora la sindrome premestruale e la mammella fibrocistica.

Inoltre, è ben documentato che il caffè può contribuire all'estrogeno dominanza, sia nella donna che nell'uomo, con la miriadi di conseguenze e sintomi che può determinare questo stato di eccesso relativo di estrogeni rispetto agli altri ormoni (progesterone nella donna e testosterone nell'uomo).

6) Il caffè cross-reagisce col glutine.

Il 50% delle persone con sensibilità al glutine, sperimentano anche una cross reattività con altri cibi, fra cui la caseina nei prodotti lattiero-caseari, mais, caffè e quasi tutti i grani. Questo avviene perché le loro strutture proteiche sono simili.

7) Il caffè influisce la conversione degli ormoni tiroide da T4 a T3.

Il caffè influisce sull'assorbimento della levotiroxina (l'ormone tiroideo sintetico) e tiroide secca; questo è il motivo per cui i pazienti tiroidei devono prendere la loro compressa ormonale sostitutiva almeno un'ora prima di bere il caffè.

Quando si parla di aspettare mezz'ora ci si riferisce alla colazione. Se a colazione si beve anche il caffè, la tempistica di attesa ottimale sarebbe quella di un'ora.

L'aspetto indiretto, ma importante, è che il caffè contribuisce alla dominanza estrogenica, citata sopra, e la dominanza estrogenica inibisce la con-



versione da T4 a T3.

9) Il caffè è altamente infiammatorio.

Qualsiasi medico funzionale o di medicina integrata direbbe che la maggior parte delle malattie moderne sono causate dall'infiammazione o meglio dall'infiammazione cronica.

Il ruolo della caffeina sull'infiammazione è controverso. Alcuni studi mostrano che la caffeina è un contributo significativo allo stress ossidativo e all'infiammazione dell'organismo. Dolori e dolori cronici del corpo, stanchezza, problemi alla pelle, diabete e condizioni autoimmuni sono solo alcune delle condizioni legate all'infiammazione.

Altri studi mostrano che avrebbe un effetto protettivo e modulante. Altri ancora mostrano invece che avrebbe un effetto modulante l'infiammazione.

10) Il caffè può contribuire allo sviluppo dell'osteoporosi.

È ben noto che il caffè è in grado di modificare il pH del nostro organismo riducendolo e quindi rendendolo più acido. Un pH basso (che significa un corpo più acido) può contribuire all'osteoporosi.

Diversi studi scientifici hanno confermato che l'uso abituale di caffè nelle donne in post-menopausa è stata una delle cause di osteoporosi.

11) Il caffè può determinare insonnia o un sonno non ristoratore.

Questo, tuttavia, dipende dall'individuo e dalla sua capacità di metabolizzare la caffeina. Alcune persone possono dormire un sonno profondo e ristoratore anche se bevono il caffè alla sera, mentre altri non riescono anche se smettono di bere caffè a mezzogiorno.



Uno studio scientifico ha dimostrato che 400mg di "caffeina presa 6 ore prima di coricarsi ha importanti effetti distruttivi sul sonno e sostiene le raccomandazioni sull'igiene del sonno che prevedono di astenersi dall'uso della caffeina per un minimo di 6 ore prima di coricarsi".

È facile scoprire se il caffè ha un impatto sul tuo sonno. Basta rinunciare a bevande che contengono caffeina per 5 giorni e allora sarà il tuo corpo a dirlo.

I primi due giorni saranno duri, ma questo ti dirà qualcosa di importante su questa vera e propria sostanza da addiction, o no? Poi sarai tu a decidere se è il caso di ridurre o abolire il consumo di caffè ovvero di mantenerlo.

E a proposito del decaffeinato? Il caffè decaffeinato non è totalmente privo di caffeina: contiene infatti al massimo 0,1% contro l'1,5-2% prima della decaffeinizzazione. Si tratta quindi di un caffè che tramite processi ha perso circa il 97% della caffeina. In base alla legislazione attualmente vigente, un caffè può essere considerato decaffeinato solo se il quantitativo di caffeina è inferiore allo 0,1%

sul prodotto secco.

I principali metodi per estrarre la caffeina:

1. La rimozione tramite solventi chimici: principalmente l'acetato di etile e il diclometano;
2. Il metodo con trigliceridi;
3. La rimozione della caffeina tramite anidride carbonica;
4. Il sistema tramite un estrattore di acqua.

In realtà in natura esiste il caffè decaffeinato che deriva da una pianta, la *Coffea charrieriana*. Tuttavia il suo uso non è diffuso per la scarsità di questa pianta. L'indicazione all'utilizzo del caffè decaffeinato è una zona controversa, per 2 motivi principali.

Il primo è che molti produttori utilizzano un processo chimico per rimuovere la caffeina dai chicchi di caffè. Il risultato finale è sì meno caffeina, ma anche più sostanze chimiche.

In secondo luogo, è la caffeina nel caffè che ha i benefici per la salute e che dà energia.

Senza di essa, ci sono pochi vantaggi, se non quelli di mantenere la ritualità del caffè, anche se studi scientifici mostrano che esiste un residuo benefico verso la prevenzione del diabete e del declino cognitivo.

OB COSMETICS

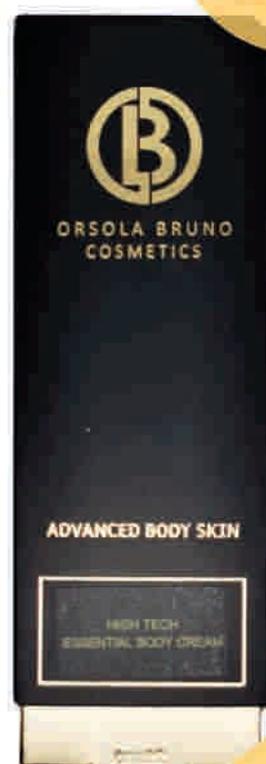
ESSENTIAL BODY CREAM

**CREMA LEVIGANTE -
RASSODANTE**

Ridona alla tua pelle un
aspetto uniforme e
luminoso. Attraverso un
esfoliazione profonda,
prepara la tua pelle a
ricevere e a veicolare
meglio i principi attivi
presenti in tutta la linea
Advanced body skin

**RISULTATI:
IMMEDIATAMENTE LA
PELLE SARÀ PIÙ
COMPATTA, TONICA ED
ELASTICA.**

Senza Parabeni, Petrolati,
Coloranti, Siliconi, Oli minerali.
Dermatologicamente testata
dal Centro di Cosmetologia
dell' Università degli Studi di
Ferrara.



COSA FARE PER NON ROVINARE I CAPELLI RICCI DI NOTTE

di **Manuela Tucci**



Di giorno ci proviamo ad avere i ricci sotto controllo, cercando soluzioni per combattere i problemi dei capelli ricci. Noi ricce siamo costantemente alla ricerca di nuovi prodotti di styling, abbiamo imparato a fare danze della pioggia contro umidità e alluvioni e abbiamo messo a punto strategie anti crespo e scongiuri. Dopo mille peripezie arriva finalmente la sera e non vediamo l'ora di affondare le nostre chiome stanche sul cuscino, ma di notte i nostri capelli si trasformano.

Al risveglio, il crespo si è im-

possessato della nostra testa e il volume nella parte posteriore e/o laterale è scomparso. Allora tutto il lavoro svolto durante il nostro wash day è rovinosamente fallito... ma non demordere, esistono molti rimedi per non rovinare i ricci di notte!

I capelli ricci sono estremamente esigenti pertanto bisogna curarli anche di notte. A dispetto di quello che pensano molti, anche se ci è concesso non pettinarci tutti i giorni, ma avere capelli belli e definiti è tutt'altro che semplice.

Cosa succede ai capelli ricci

di notte?

I tre problemi dei capelli ricci di notte sono la secchezza e di conseguenza l'effetto crespo, la perdita di volume e la formazione di nodi. Quali sono le cause e come risolverli?

L'odioso effetto crespo sulla chioma al risveglio è dovuto alla federa copricuscino in cotone. Questo tessuto ha un alto tasso di assorbimento dell'umidità quindi a contatto con i capelli ricci di notte li disidrata rendendoli crespi. La pressione esercitata dalla testa sul cuscino causa lo schiacciamento dei capelli e vi fa per-



dere volume lateralmente o posteriormente, a seconda della posizione in cui dormite. Come se non bastasse, di notte accade che girandovi e rigirandovi i capelli si aggrovigliano e vi ritroverete con nodi difficili da districare.

I rimedi esistono e partono dalla consapevolezza che la cura dei capelli ricci non si ferma mai, dura 24 ore. Per avere una chioma perfetta con ricci definiti e voluminosi al mattino non potete cadere nelle braccia di Morfeo dimenticandovi di prendervene cura di notte. Potrei suggerirvi diverse soluzioni, tuttavia alcune seppur efficaci sono davvero "imbarazzanti". Nessuna donna vorrebbe addormentarsi con ricci perfetti e risvegliarsi con una montagna di crespo schiacciata da qualche parte, ma nessuna donna per quanto ami i suoi capelli ricci vuole compromettere il suo sex appeal! Che voi dormiate con l'uomo della vostra vita, con vostro fratello o col vostro cagnolino ricordate che c'è un limite a tutto e questo limite si chiama decenza!

Tengo a cuore le vostre relazioni sentimentali perciò vi darò due consigli per la notte che non faranno spaventare né scappare nessuno dalla vostra camera da letto.

Cosa fare per non rovinare i capelli ricci di notte?

Gli ingredienti sono pochi e semplici:

1. Abolite la federa di cotone

Acquistate federe copricuscino in pura seta o in alternativa in raso: non elettrizzano e seccano i capelli.

La pura seta ha costi più elevati del raso ma è anche più pregiata. Tuttavia considerando i



risultati il prezzo non è proibitivo. I risultati vi assicuro che li noterete da subito.

2. Raccogliete i capelli con la tecnica dell'ananas o pineapple

Come se voleste fare una coda di cavallo, raccogliete i capelli sulla parte alta della testa e fermateli con un elastico senza stringere troppo la presa (due giri al massimo). Si-

stemate i ricci che scendono sui lati o in avanti a seconda della posizione in cui dormite.

Se avete eseguito correttamente questa semplice acconciatura otterrete un aspetto simile ad un ananas (da cui il nome della tecnica).

Questo preserverà il volume ed eviterà che i capelli si aggroviglino formando dei nodi.

Al risveglio rimuovete l'elastico e sistemate i capelli volumizzando con le mani a testa in giù e con qualche colpo di phon.

Niente più effetto schiacciato!

Ho provato a realizzare l'ananas con un elastico morbido in stoffa, un foulard di seta e l'elastico a spirale. Quest'ultimo lo preferisco, grazie alla sua forma ridistribuisce la pressione attorno alla circonferenza della coda in modo irregolare mantenendo fermi i capelli senza stringerli troppo.

In tal modo evita tracce della sua presenza nei capelli ed eventuali mal di testa.

L'ananas è un'acconciatura per capelli ricci molto cool anche di giorno, specialmente in estate. In spiaggia è pratico perché vi solleva i capelli dalle spalle conferendovi allo stesso tempo un aspetto esotico.

Spero che risolvi i problemi dei capelli ricci di notte con questi due metodi "indolore".

8 ALIMENTI CONTRO LA STANCHEZZA PRIMAVERILE

della dott.ssa Orsola Bruno



Ritrova la vitalità, placa la spossatezza e ricaricati con i cibi giusti. Scopri quali portare in tavola fin dalla prima colazione per affrontare al meglio la bella stagione.

Finalmente Primavera! Alzi la mano chi in questo momento dell'anno non ha voglia di rinascere e di rinnovarsi. Peccato però che la bella stagione insieme alle lunghe giornate soleggiate e alle temperature piacevoli, porti con sé alcuni effetti negativi. Tra questi la stanchezza, tipica di questo periodo. Ci sentiamo spossati, svogliati e privi di energie. Se l'arrivo della nuova stagione ci mette KO, è arrivato il momento di ritrovare la giusta carica. Come? Iniziando dall'alimentazione.

Ciò che mettiamo nel piatto ogni giorno è fondamentale per ricaricare le nostre "batterie". A tavola possiamo trovare tutti i principi nutritivi necessari per rimetterci in forma e per godere appieno della Primavera. È naturale che il nostro organismo risulti affaticato durante questo periodo dell'anno.



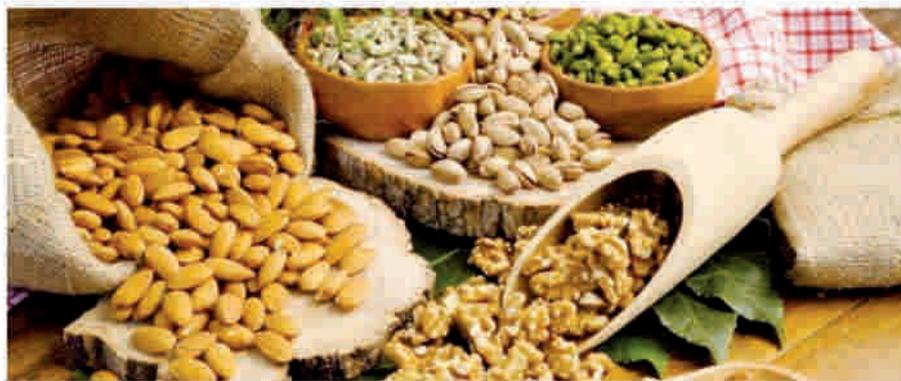
Le ragioni? Tante. Durante questa stagione le ore di luce al giorno aumentano scombussolando momentaneamente il nostro ritmo circadiano. Il freddo dei mesi passati ha costretto il nostro corpo a lavorare di più per mantenere stabile la temperatura corporea. Il sistema immunitario ha dovuto combattere molte infezioni ed è indebolito dai cambi di temperatura. Tutti questi fattori ci hanno fatto consumare energia, svuotando

le nostre riserve di vitamine e di Sali minerali.

Ecco di seguito 8 cibi che ti aiuteranno a ricaricarti e a darti le energie necessarie per affrontare la giornata:

*** I carboidrati giusti contro la stanchezza:**

I carboidrati non sono sempre amici delle diete dimagranti, ma non andrebbe dimenticato che sono vitali per aumentare l'energia e tenere alto l'umore. E ciò per un motivo molto semplice: i carboidrati sono la fonte di carburante preferita dal corpo, inoltre aumentano i livelli di serotonina, nota come la molecola del benessere. Il trucco è evitare i dolci che fanno aumentare e diminuire la glicemia, facendoci sentire stanchi e lunatici e preferirgli invece cereali integrali, riso integrale e grani antichi.



Il nostro corpo infatti assorbe i cereali integrali più lentamente - mantenendo stabili i livelli di zucchero nel sangue e di conseguenza anche l'energia.

*** Anacardi, Mandorle, Noci e Nocciole:**

La frutta secca è ricca di proteine e magnesio, un minerale che svolge un ruolo fondamentale nella conversione dello zucchero in energia. Essere a corto di magnesio può infatti drenare la nostra energia. E non va dimenticato il potassio! Se al mix aggiungiamo poi le noci del Brasile otteniamo anche una buona dose di selenio, minerale ritenuto una sorta di stimolante naturale dell'umore. Diversi studi hanno collegato bassi livelli di selenio a stanchezza e un tono ridotto dell'umore. Piccole quantità di selenio si trovano anche nella carne, nei frutti di mare, nei fagioli e nei cereali integrali (che contengono anche magnesio).

*** Carni magre:**

Maiale magro, manzo magro, pollo senza pelle e tacchino sono fonti di proteine tra cui la tirosina: un aminoacido prezioso che aumenta i livelli di dopamina e noradrenalina, due sostanze chimiche del cervello che possono aiutarci a sentirci più vigili e concentrati. Le carni contengono anche vitamina B-12, che può aiu-



tare ad alleviare l'insonnia e la depressione. E i vegetariani? Niente paura: esistono molti alimenti che contengono queste preziose sostanze.

*** Salmone:**

Il pesce grasso, come il salmone, è ricco di acidi omega-3, che secondo la scienza possono proteggere dalla depressione e fanno bene alla salute del cuore. Oltre al pesce, altre fonti di omega-3 includono noci e verdure a foglia verde scuro.

*** Verdure a foglia verde:**

Il folato è un altro nutriente che può ridurre il rischio di basso tono dell'umore. Lo troviamo nelle verdure a foglia verde (come spinaci e lattuga romana), legumi, cereali arricchiti, noci e agrumi.

*** Fibra:**

La fibra aiuta a mantenere costante la nostra energia durante il giorno. Eppure nonostante le sue numerose proprietà molte persone non ne assumono abbastanza. Per rimediare basta mangiare più legumi, frutta, verdura e, naturalmente... cereali integrali (sempre loro!).

*** Acqua e stanchezza:**

Rimanere idratati è fondamentale per evitare che ci colga la stanchezza prima del previsto. Alcune ricerche suggeriscono che anche una lieve disidratazione può rallentare il metabolismo e far calare i nostri livelli di energia. Ecco perché dovremmo bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno (a meno che il medico non ci abbia dato indicazioni diverse).

*** Frutta fresca e alimenti idratanti:**

Un altro modo per rimanere idratati ed energizzati è mangiare frutta fresca di stagione, che è naturalmente ricca di acqua. Una buona idea, in questo caso, può essere fare uno spuntino con qualche spicchio di mela. Altri alimenti idratanti includono le zuppe, la farina d'avena e il riso, che assorbono l'acqua di cottura e dunque non ci lasciano a secco.



INESTETISMI E ONDE ACUSTICHE



di Ada Florio, Beauty Specialist, specializzata in dimagrimento e rimodellamento corpo

Probabilmente ti sarà capitato di sentire parlare di estetica e di tecnologie inerenti ad essa e saprai benissimo quanto queste ultime siano importanti nei programmi di rimodellamento del nostro corpo.

Proprio per questo motivo, nel nostro Istituto esiste una combinazione di tecnologie tale da poter fare davvero la differenza nei risultati.

Il corpo è una macchina in costante evoluzione e come tale va trattato con cosmetici efficaci e diversi macchinari all'avanguardia che ci aiutano

a raggiungere l'obiettivo prefissato nella consulenza iniziale e nei successivi controlli.

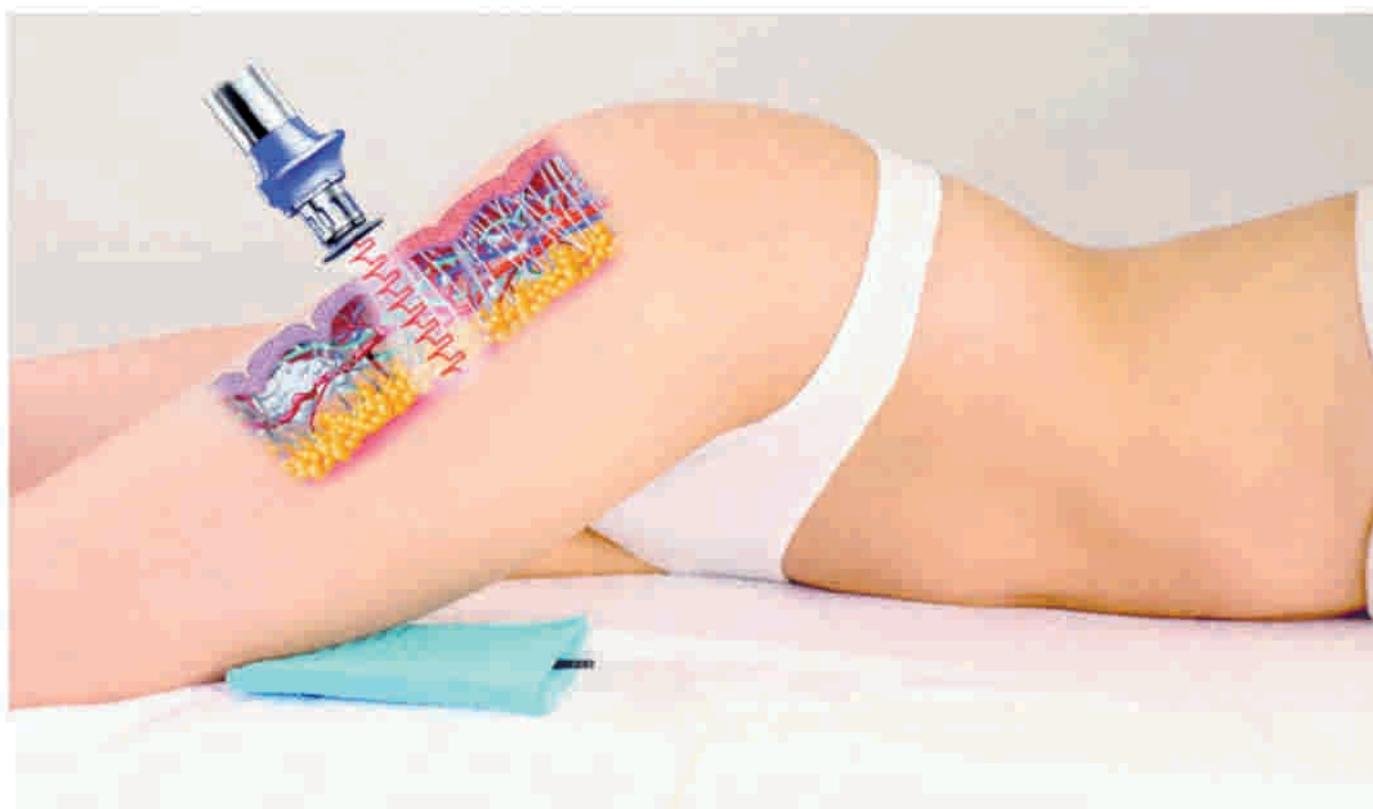
Come ben sappiamo gli inestetismi più diffusi sono la cellulite e l'adiposità localizzata, quindi in questo articolo "l'occhio di bue" illuminerà l'ultimo strato di pelle, l'IPODERMA, costituito da cellule adipose e nel quale sono presenti anche fibre di collagene ed elastina responsabili del tono e dell'elasticità della pelle.

Per contrastare la cellulite o l'adiposità localizzata dobbia-

mo dunque poter utilizzare tecnologie in grado di arrivare all'IPODERMA e alle sue cellule, gli ADIPOCITI, che in questo caso aumentano di volume.

Se l'adiposità è un semplice ingrossamento delle cellule adipose, la cellulite è invece una vera e propria alterazione di tutto il tessuto cutaneo che partendo dallo strato adiposo (la zona della cute profonda) si estende man mano agli strati superiori DERMA ed EPIDERMIDE.

Quando in un programma di





trattamenti ci troviamo a dover trattare inestetismi come questi, spesso ricorriamo anche all'uso delle ONDE ACUSTICHE.

L'onda acustica è un'onda meccanica generata attraverso un ritmo pneumatico e si propaga in modo radiale con penetrazione fino a 50mm.

Il trattamento non è invasivo e viene eseguito con un manipolo direttamente sulla zona da trattare.

L'onda acustica agisce su:

- maggiore circolazione locale;
- omeostasi dei fluidi corporei (aumento di ossido nitrico responsabile della vasodilatazione e del controllo del contenuto locale di sodio);
- aumento del metabolismo cellulare nel tessuto adiposo;
- riduzione della fibrosi nel tessuto con cellulite au-

mento del tono del tessuto connettivo (neo-collagenesi).

Gli effetti dell'onda acustica sono:

- drenante;
- migliora il microcircolo;
- riducente (adipe);
- riducente delle fibrosi (cellulite);
- rassodante (neo-collagenesi).

Il trattamento con le onde acustiche presenta diversi vantaggi.

È un trattamento veloce e le sedute sono di breve durata, è sicuro, si possono trattare sia piccole zone localizzate sia zone più estese.

Il ciclo di trattamenti prevede dalle sei alle otto sedute ma si riscontra un ottimo risultato già dalla prima seduta e si prevede un miglioramento dei risultati fino a 3 mesi dopo la fine del ciclo di trattamenti.

Risultati dopo la prima seduta:

- aumento dell'elasticità cutanea del 50%;
- aumento della compattezza del tessuto;
- miglioramento del microcircolo con effetto di leggerezza agli arti;
- aumento della diuresi nelle ore e nei giorni successivi al trattamento.

Risultati nel tempo:

- diminuzione visiva dell'aspetto a buccia d'arancia dopo 3/4 sedute;
- rimodellamento della zona trattata dopo 6/8 sedute;
- incremento delle qualità dei risultati fino a 3 mesi dopo il termine del ciclo di trattamenti.

Vi aspettiamo in istituto per farvi conoscere questo ed altri fantastici trattamenti tutti personalizzati e altamente performanti.

A presto, Ada.

6 STRATEGIE MOTIVAZIONALI PER DIMAGRIRE CON SUCCESSO



della dott.ssa Orsola Bruno

Le ricerche dimostrano che il 25 per cento delle persone che intraprendono una dieta o un programma di trattamenti o un allenamento sospendono il tutto prima che sia scoccato il quindicesimo giorno!

Davvero un peccato, perché secondo gli studiosi basterebbe arrivare al trentesimo giorno per avere successo visto che questo è il tempo necessario affinché il cervello trasformi un nuovo comportamento in azione abituale.

La realtà è che pensare a cosa mangiare, quale programma di trattamenti seguire sono solo una parte di un progetto di dimagrimento. Dimagrire è innanzitutto una questione di motivazione e per questo vogliamo fornirti 5 suggerimenti utili:

1. Stabilisci un obiettivo: devi avere le idee chiare di dove vuoi arrivare, di come vorrai essere alla fine del percorso. Usa l'immaginazione o semplicemente tira fuori le foto di 10 chili fa e mettile sul comodino! Dai un riferimento numerico al tuo obiettivo: "voglio perdere 8 chili", "voglio perdere 10 cm di girovita", "voglio tornare ad essere taglia 42", ecc.

2. Dai un traguardo temporale al tuo obiettivo: fissa una data in cui farai i conti con la bilancia. Inserisci nel tuo percorso anche step intermedi, tanti mini obiettivi periodici da raggiungere per poi ottenere il successo finale. Usa un diario dove annotarti tutti i traguardi raggiunti.

3. Aiuta il tuo self-control: la forza di volontà non è illimitata, soprat-

tutto se si tratta di tentazioni. Sarai brava a rinunciare al cioccolatino offerto dalla collega, all'odore delle brioche appena sfornate, ma prima o poi se sei sottoposta a continue voglie cederai inevitabilmente! In questo caso vale il detto "occhio non vede, cuore non duole". Quindi evita ciò che potrebbe creare problemi al tuo progetto di dimagrimento!

4. Impara a distinguere la fame biologica da quella emotiva: spesso ci ritroviamo a mangiare non per reale bisogno, ma perché ci sentiamo ansiosi, tristi, stressati e così via. Per avere successo nel nostro progetto, dobbiamo necessariamente imparare ad ascoltarci e a distinguere la "vera fame" dalla "fame emotiva" che, a lungo andare, può determinare un forte eccesso nell'introito calorico quotidiano e, quindi, un aumento di peso.

5. Cerca sostegno dalle persone che ti vogliono bene e che sono pronte ad incoraggiarti. Idealmente cerca di trovare persone che ascoltino le tue preoccupazioni e i tuoi sentimenti, che siano disposte a condividere la tua priorità di sviluppare uno stile di vita più sano.

6. Mantieniti attiva: la dieta da sola può aiutare a perdere peso ma se aggiungi l'attività fisica e trattamenti estetici puoi ottenere risultati migliori e in tempi più rapidi. Infatti con un percorso di trattamenti estetici, costruito esattamente sulle tue esigenze è possibile lavorare sugli inestetismi e accelerare i processi di dimagrimento. Inoltre fare attività fisica non è im-

portante solo per il corpo, ma anche per la mente. Fare sport libera le endorfine, le cosiddette "molecole del benessere". Più ti muovi, più ti senti bene!

Io ho ideato il metodo In Linea Donna per tutti coloro (anche uomini) che vogliono dimagrire in tempi ragionevoli e in modo duraturo. Non ti propongo pozioni magiche ma un sistema testato e garantito che ti aiuterà innanzitutto ad avere uno stile di vita più sano e poi il corpo che hai sempre desiderato.

RISULTATO SICURO prevede tre pilastri:

1. Percorso personalizzato, continui controlli, follow up, assistenza 24/24 h;
2. Stile di vita sano e sostenibile nel tempo;
3. Manualità e tecnologie all'avanguardia.

Prenota subito una consulenza con me per tornare in forma e vederti trasformata già nei prossimi due mesi.

Inquadra il codice qr qui sotto.

Ti aspetto

Orsola



prenota la consulenza

TORNA IN FORMA

IN SOLE

8 SETTIMANE



prenota la consulenza

RICETTA SALATA

NASELLO ALLA GRIGLIA CON ZUCCHINE E PESTO



Ingredienti per porzione

Pesto di basilico:

- * 20 grammi di basilico
- * 1 cucchiaio di succo di limone
- * 15 grammi di noci
- * 1/2 spicchio d'aglio

* Sale q.b.

* Pepe nero macinato q.b.

* 50 millilitri di olio extravergine di oliva

Pesce e zucchini:

* 140 grammi di zucchini

* 1/2 cucchiaio di succo di limone

* Sale q.b.

* 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

* 170 grammi di nasello

* Pepe nero macinato q.b.

VALORI NUTRIZIONALI E MACRONUTRIENTI PER PORZIONE

Energia 772 kcal		
Grassi	Proteine	Carboidrati
67 g	37 g	5 g

Preparazione

1. Inizia a preparare il pesto tritando il basilico grossolanamente. Metti il basilico, le noci, il lime e l'aglio in un frullatore o in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungi sale e pepe a piacere. Aggiungi l'olio extravergine di oliva e verso la fine frulla ancora un po'. Metti il pesto da parte.
2. Sciacqua le zucchini e tagliale a fette sottili con un coltello affilato, un'affettatrice o una mandolina. Mettile in una ciotola. Aggiungi sale e pepe a piacere e condisci con succo di limone e olio extravergine di oliva. Metti da parte.
3. Cospargi di sale entrambi i lati del pesce e lascia riposare per qualche minuto. Asciuga il pesce con un foglio di carta da cucina e spennella con olio.
4. In una padella con olio, griglia il pesce a fuoco medio-alto per qualche minuto per ogni lato. Aggiungi del pepe e servi insieme alle zucchini e al pesto.

RICETTA DOLCE

KETO BISCOTTI ALLE GOCCE DI CIOCCOLATO



Ingredienti per 6 porzioni

* 60 grammi di farina di mandorle

* Bicarbonato di sodio q.b.

* Sale q.b.

* 40 grammi di eritritolo

* 40 grammi di burro ghee a temperatura ambiente

* 1 uovo piccolo

* Estratto di vaniglia q.b.

* 7 grammi di gocce di cioccolato senza zucchero

VALORI NUTRIZIONALI E MACRONUTRIENTI PER PORZIONE

Energia 125 kcal		
Grassi	Proteine	Carboidrati
12 g	3 g	1 g

Preparazione

1. In una piccola ciotola, sbatti insieme la farina di mandorle, il bicarbonato di sodio e il sale. Metti da parte.
2. In una grande ciotola separata, unisci l'eritritolo e il burro usando un mixer elettrico a bassa velocità. Aggiungi l'uovo e l'estratto di vaniglia e mescola fino a quando non sono ben combinati. Aggiungi gli ingredienti secchi e mescola. Unisci le gocce di cioccolato, fino ad amalgamare il tutto.
3. Metti l'impasto dei biscotti al centro di un foglio di carta da forno. Modella l'impasto in un tronco di circa 5 cm di diametro e 10 cm di lunghezza. Avvolgilo con della pellicola e mettilo in frigo per almeno 3 ore.
4. Preriscalda il forno a 180°C. Fodera una teglia con della carta da forno.
5. Taglia l'impasto in 6 fette uguali e disponile sulla teglia. Premi delicatamente ogni fetta per appiattirla leggermente. Assicurati che i biscotti siano distanti almeno 1 centimetro l'uno dall'altro. Cuoci per 8/10 minuti sulla griglia centrale.
6. Mettili da parte a raffreddare per almeno 15 minuti: diventeranno sodi e pronti per essere gustati!

L'EPILAZIONE LASER È SICURA PER LA SALUTE DELLA PELLE?

di **Manuela Tucci**



L'epilazione laser è una tecnica che permette la rimozione dei peli superflui su viso e corpo, attraverso apparecchiature che agiscono sul bulbo pilifero.

La procedura è sicura e consente di eliminare la peluria per un lungo periodo di tempo. Grazie a lunghezze d'onda specifiche per le diverse tipologie di pelle, il laser emette un fascio di luce che riscalda il fusto del pelo e la sua radice.

Lo scopo finale è quello di provocare, seduta dopo se-

data, un progressivo assottigliamento e diradamento della peluria, rallentando fortemente la ricrescita e rendendola non visibile ad occhio nudo.

Questo tipo di intervento è particolarmente consigliato a chi è stanco/a di ricorrere frequentemente a cerette, rasoi e vari altri metodi di depilazione, soprattutto quando si devono trattare zone delicate come inguine, ascelle, baffetti e sopracciglia. Inoltre, l'epilazione laser è indicata per le persone

affette da patologie legate al bulbo pilifero, che possono esacerbarsi proprio depilandosi di continuo, tra cui follicoliti irritative e cisti pilonidali.

L'epilazione laser può essere eseguita nei saloni estetici certificati o negli studi medici. In base alla zona da trattare, sono necessarie diverse sedute.

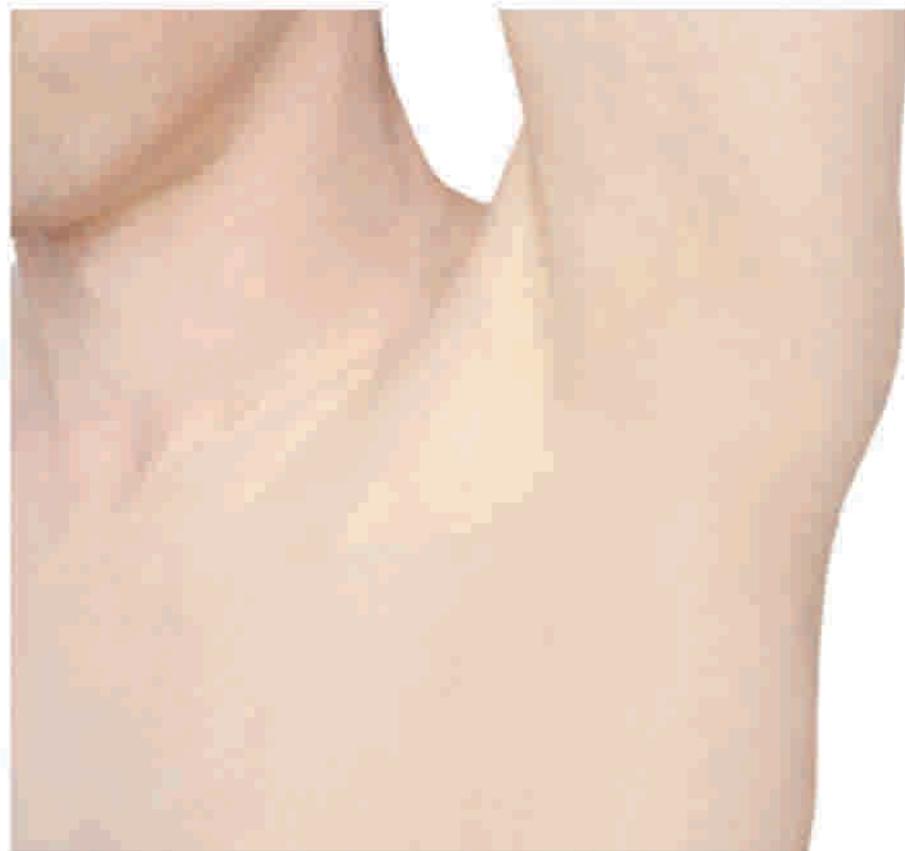
Come funziona l'epilazione laser

A differenza delle classiche tecniche di depilazione, che rimuovono solo la parte apicale del pelo, l'epilazione laser consente di asportarlo nella sua interezza, bulbo pilifero compreso.

Il principio con cui funziona è quello fisico della luce: il laser emette un fascio di onde unidirezionali e monocromatiche, a una frequenza tale da colpire selettivamente la melanina contenuta nei peli di colore scuro sulla carnagione chiara, surriscaldandoli e denaturandone le strutture vitali (in particolare il bulbo).

Se l'intervento è eseguito correttamente, la pelle intorno al follicolo rimane inalterata.

Nell'epilazione laser, quindi,



il pelo non è strappato, ma la fototermolisi (ossia l'energia luminosa che si trasforma in calore) provoca la distruzione del bulbo e delle cellule che lo rigenerano, consentendo di ottenere risultati duraturi.

L'epilazione laser presenta una serie di vantaggi: oltre ad essere indolore, infatti, favorisce una riduzione della quantità e del diametro dei peli, nonché una ricrescita lenta, se non addirittura inesistente, grazie all'eliminazione del bulbo pilifero.

Via via che si eseguono i trattamenti, infatti, i peli ricrescono meno velocemente (da 4 settimane all'inizio, a diversi mesi in seguito) e sempre più sottili.

L'autorità statunitense FDA descrive l'epilazione laser come un metodo "progressivamente definitivo".

I possibili problemi

I dati della letteratura riguardo l'utilizzo di laser fino ad oggi non hanno evidenziato alcuna problematica per quanto riguarda la loro sicurezza a lungo termine.

Studi che hanno valutato i cambiamenti istologici a livello cutaneo in seguito a irradiazione con varie sorgenti luce e laser non hanno evidenziato alcuna tossicità o alterazione sul DNA cellulare.

Per quanto riguarda le ripercussioni nel breve termine, gli eventi avversi comuni dell'epilazione con laser e luci includono eritema post-trattamento, dolore



e bruciore, più raramente possono verificarsi eventi avversi più gravi tra cui ustioni, formazione di vesciche e croste, porpora e cicatrici.

Le aree da trattare con cautela

I trattamenti possono essere effettuati in tutte le aree del corpo, è necessario porre particolare attenzione nelle zone dove c'è un ridotto spessore del tessuto sottocutaneo in quanto bisogna scongiurare il rischio di colpire le cartilagini e le ossa.

In ogni caso è possibile scongiurare tutti i problemi annessi all'epilazione laser rivolgendosi a centri con personale esperto e specializzato.

Il Golden Beauty di Foggia è leader nel settore dell'epilazione laser dal 2000.

Contattaci per una consulenza e risolvi per sempre il tuo problema di peli superflui.

Ci trovi in Via D'Amelio, 7 a Foggia - tel 0881/707752 www.goldenbeautyfoggia.it

RUBRICA DI INFORMAZIONE SFIZIOSA

della dott.ssa Orsola Bruno



Durante il mese di maggio la stagione primaverile è nel suo pieno splendore: profumi e colori della natura arricchiscono le nostre tavole di energia e buonumore.

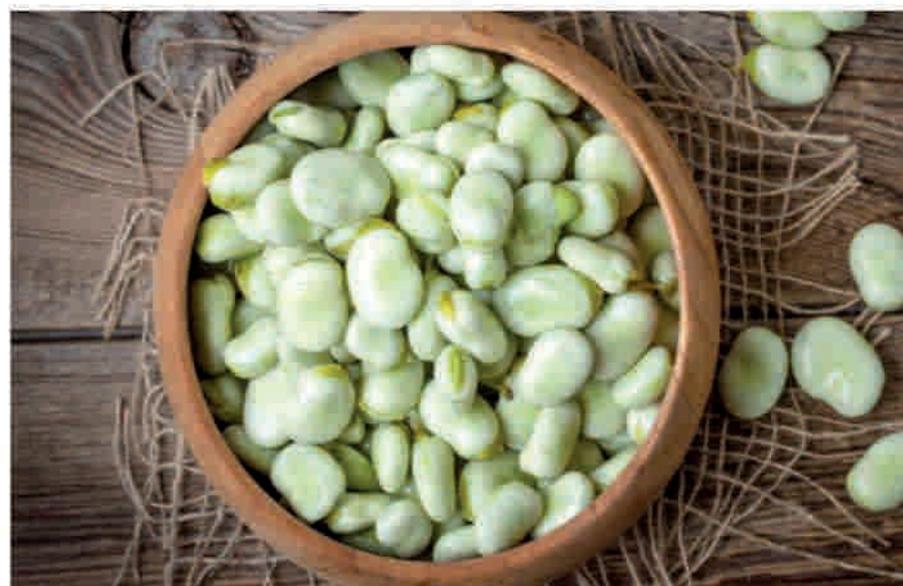
Acquistare i prodotti di stagione, tra cui frutta e verdura, fa bene a noi, che portiamo nelle nostre tavole alimenti nel loro miglior periodo di freschezza e sapore, e fa bene ai produttori locali. Inoltre, grazie a questi alimenti potremmo eliminare tutte le scorie accumulate durante il periodo invernale e fare il pieno di vitamine e preziosi fitonutrienti. Prima di concentrarci sulle caratteristiche della frutta e verdura di maggio, vogliamo fornirvi una lista di quello che possiamo acquistare in questo periodo.

Come verdura vi consigliamo di scegliere:



- * aglio
- * agretti
- * asparagi
- * bietole
- * carote
- * capperi
- * catalogna
- * cetrioli
- * cicoria
- * cipolle

- * cipollotti
- * crescione
- * erba cipollina
- * fagioli
- * fagiolini
- * fave
- * finocchio
- * finocchio selvatico
- * fiori di zucca
- * indivia
- * lattuga
- * luppolo
- * ortica
- * patatine novelle
- * piselli
- * prezzemolo
- * rabarbaro
- * radicchio
- * ravanelli
- * rucola
- * sedano
- * spinaci
- * tarassaco.



Per quanto riguarda la frutta, questo mese dovremmo fare scorte di:



- * albicocche
- * arance
- * banane
- * ciliegie
- * fragole
- * kiwi
- * lamponi
- * mele
- * nespole
- * pompelmo.

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE A MAGGIO: TANTI COLORI E MILLE PROPRIETÀ

Ora che abbiamo visto la lista della frutta e verdura che possiamo portare a casa in questo periodo, scopriamo più da vicino due alimenti che non possiamo lasciarci sfuggire.

NESPOLE: QUAL È IL LORO VERO POTERE?

Tra la frutta più consumata durante il mese di maggio, oltre alle fragole, troviamo le nespo-

le, dal gusto delicato e dolce ma allo stesso tempo fresco, grazie alla leggera nota acidula. Questo frutto non andrebbe mai consumato acerbo, poiché possiede proprietà astringenti; quando matura, invece, diventa un vero e proprio lassativo naturale, in quanto i tannini presenti si trasformano in zuccheri. Ottimo come snack per gli sportivi, poiché è ricco di vitamine del gruppo B, di potassio e magnesio. Inoltre, possiede un alto contenuto in fibre che aumentano il senso di sazietà. Volete sapere altre formidabili qualità delle nespole? Riducono il colesterolo cattivo nel sangue e sono un perfetto diuretico.

UNO SNACK NATURALE: LE FAVE

Sulle tavole di maggio il legume che troviamo più frequentemente sono le fave, da mangiare come snack, come

condimento di un primo piatto o anche come semplice contorno. Nonostante sia considerato un alimento povero, poiché in passato veniva mangiato dai contadini e tutt'ora si può trovare ad un prezzo vantaggioso, è ricco di proprietà benefiche.

Contiene, infatti, vitamina A, vitamina C, vitamine gruppo B (B1, B2, B3), fibre, ferro e altri minerali, aminoacidi e proteine. Ha un effetto depurativo per tutto l'organismo e grazie alle vitamine fornisce un favoloso apporto energetico. Soffrite di anemia? Le fave vengono in vostro aiuto, grazie alla presenza combinata di ferro e vitamina C. Inoltre, fibre e sali minerali permettono di eliminare le tossine dall'intestino. Possono essere mangiate crude per un maggior apporto di vitamine oppure potete sbizzarrirvi ai fornelli con tantissime ricette pensate per questo legume.

TESTIMONIAL DEL MESE GIOVANNA I.

Ho scoperto il Golden Beauty di Orsola Bruno attraverso una pubblicità sui Social. Non avevo un'esigenza reale di dimagrimento, ma dovevo risolvere un problema di RITENZIONE IDRICA.

Tutto lo staff con l'aiuto di Orsola Bruno mi ha aiutato non solo a risolvere il problema della ritenzione idrica, ma anche ad intraprendere un nuovo stile di vita, non fatto solo di alimentazione corretta ma anche di attività fisica. Attraverso un percorso fatto anche di gesti semplici, come bere dai 2 ai 4 litri di acqua al giorno, o addirittura spazzolarsi il corpo mattina e sera, coadiuvati dall'utilizzo di macchinari performanti, si raggiungono davvero ottimi risultati.

Consiglio il Golden Beauty perché l'evoluzione è a 360°, non si viene in Istituto solo per ricevere un trattamento, al di là del comfort offerto da tutta l'equipe, c'è l'insegnamento di un corretto stile di vita. Grazie al Golden Beauty la sera non ho più dolori alle gambe. Avvertivo sempre un senso di pesantezza. Ho superato i 40, ma avevo tanti dolori, la notte avevo sempre i crampi e la mattina avevo sempre questo senso di pesantezza, nonostante pensassi di aver riposato bene. Ma oggi non ho più questo problema, non ho più la ritenzione idrica.

Ci sono vari luoghi comuni in merito alla cellulite: "non si combatte", "se hai problemi di ritenzione idrica non li risol-

verai mai". Infatti all'inizio quando Orsola mi diceva che basta bere, spazzolare il corpo e sottoporsi ai giusti trattamenti ero abbastanza scettica. Seguire i suoi consigli, invece, mi ha portata ad avere dei bellissimi risultati. Non avevo problemi di chili di troppo, ma le gambe erano visibilmente più gonfie, oggi invece sono notevolmente più snelle.

Guarda il video di Giovanna



Ket**O**life

pochi carboidrati tanto gusto



FROLLINI

CON GOCCE DI CIOCCOLATO

**PER UNA COLAZIONE
PIENA DI ENERGIA**

40 GR DI PROTEINE*

0.1 GR DI ZUCCHERI*

www.facebook.com/ketoblife

***VALORI MEDI PER 100 GR**

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 maggio/giugno a soli € 97,00

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



prenota la consulenza

**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**

HIGH TECH SUN DEFENSE



ORSOLA BRUNO
COSMETICS

CON VITAMINA E
E FITOCOMPLESSI DI
ROSA CANINA

ABBRONZATURA RAPIDA
PROTEZIONE SICURA
EFFETTO ANTIAGE

