

I N L I N E A D O N N A

m a g a z i n e

c o p i a o m a g g i o

n . 6 - a n n o 2 - l u g l i o - a g o s t o 2 0 2 2

9 CIBI CHE DEVI MANGIARE SE VUOI PERDERE PESO



**SAI RICONOSCERE UN
INTEGRATORE DI QUALITÀ?**



GB

GB
Golden Beauty

GB

intheadonna

TT

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

BUONE ABITUDINI DA COLTIVARE IN ESTATE E MANTENERE TUTTO L'ANNO

Durante l'estate coltiviamo delle buone abitudini, spesso senza accorgercene, che possono tornarci utili anche al rientro dalle vacanze, non solo per affrontarlo in maniera più serena e rilassata, ma anche per migliorare numerosi aspetti della vita di tutti i giorni su cui magari non ci siamo mai soffermate a pensare seriamente.

Fra le attività che non possono mancare ogni estate e che specialmente negli ultimi anni sono state incentivate e incoraggiate c'è senz'altro la lettura. L'estate è il periodo dell'anno in cui possiamo svagarci, distoglierci dalle preoccupazioni e dagli affanni in compagnia di un buon libro che abbiamo portato con noi sotto l'ombrellone. Che si tratti dell'ultimo fumetto del nostro autore preferito o del bestseller del momento poco cambia; d'estate è veramente un piacere leggere. Nel resto dell'anno ovviamente, fra impegni lavorativi, famiglia e mille incombenze il tempo per leggere diminuisce drasticamente. Cerchiamo tuttavia di non perdere troppo il ritmo e ritagliarci un paio d'ore da trascorrere in compagnia dei nostri autori del cuore perché non nutriremo solo la nostra mente e i nostri interessi, ma anche la salute ne trarrà concreto beneficio! Infatti chi pensa che la lettura incoraggi uno stile di vita sedentario forse non sa che secondo una recente ricerca scientifica, i lettori più assidui vivono mediamente di più.

Inoltre, la lettura non dev'essere per forza un'attività da svolgere al chiuso. Una passeggiata fino in biblioteca o in libreria per rifornirsi di nuovi titoli può essere un'attività stimolante, tanto quanto portarsi dietro un libro per rilassarsi dopo essere stati a correre al parco anche perché quella dello sport infatti, è un'altra delle buone abitudini estive da non trascurare.



Fare jogging oltre a essere divertente e salutare ci consentirà di passeggiare nella natura, proprio come ci capita più spesso naturalmente durante l'estate.

Ma trascorrere del tempo all'aperto non fa bene soltanto alla salute quante, volte infatti durante l'estate ci è capitato di restare incantate davanti a degli splendidi tramonti o a paesaggi che ci hanno lasciate senza fiato? Ammirare il panorama può essere un'occasione per scoprire scorci suggestivi o poco conosciuti delle nostre città.

Tuttavia il jogging non è certo l'unico sport che possiamo praticare nel resto dell'anno. Se il nostro cuore è rimasto indissolubilmente legato al mare, possiamo iscriverci in piscina e magari iscrivere anche i nostri bimbi, continuando a praticare il nuoto anche nei mesi freddi ci farà sentire ancora in vacanza e allo stesso tempo ci aiuterà a rassodare e tonificare i muscoli, mantenendo così la linea che abbiamo faticosamente guadagnato fino alla prossima prova costume.

Tra le buone abitudini dalle vacanze che non possiamo assolutamente permetterci di perdere c'è anche il regime alimentare.

D'estate si tende a prediligere il consumo di frutta e verdura per-

ché fresche e saporite, e sono proprio questi alimenti che ci aiuteranno a mantenere un'alimentazione equilibrata, sana e corretta nel resto dell'anno, a partire dalla colazione.

Aniché tornare all'alimentazione di tutti i giorni cerchiamo di arricchirla con profumi e sapori di stagione; il nostro umore migliorerà, e il nostro fisico ce ne sarà grato. Un altro aspetto da non trascurare è sicuramente il relax.

Durante l'estate si passa più tempo sconnessi, lontano da Internet e dai suoi ritmi frenetici quindi cerchiamo seriamente al rientro, di non cadere subito nuovamente nella trappola del Web ma al contrario, ritagliamoci i nostri spazi, concentrandoci sugli altri aspetti della vita che ci fanno sentire felici e realizzati.

Internet è sicuramente uno strumento indispensabile nella vita quotidiana ma ogni tanto, è necessario anche saper staccare la spina. Inoltre è importante ricordare un consiglio che nei mesi estivi ci è stato spesso ripetuto: bere tanto e avere sempre a portata di mano una bottiglia d'acqua per idratarsi nel modo corretto.

Non pensiamo che finita l'estate termini anche l'importanza del nostro fabbisogno giornaliero di idratazione. L'acqua riveste un ruolo fondamentale per una corretta funzionalità renale e ci aiuterà a depurare il nostro corpo, mantenendoci vitali e aiutandoci a fare il pieno di energie soprattutto nel resto dell'anno, quando fra stress e impegni abbiamo bisogno di essere sempre al massimo e nel pieno delle forze.

A proposito di buone abitudini, vi lascio ad una delle mie buone abitudini preferite... leggere il Magazine In Linea Donna!

Buona lettura e buona estate a tutti!

Orsola

S O M M A R I O

In Linea Donna



IN LINEA DONNA - MAGAZINE
RIVISTA DI INFORMAZIONE

Anno II - n. 6

Capo Redattore

Elio Rebeca



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

- **9 cibi che devi mangiare se vuoi perdere peso**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 6
- **Mantieni la tua forma fisica... anche in vacanza!**
di Valentina Gramazio pag. 10
- **Sai riconoscere un integratore di qualità? Ecco alcuni consigli..**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 12
- **Come proteggere i capelli al mare? Consigli e prodotti da utilizzare**
di Giò Forcella pag. 14
- **Domande frequenti**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 16
- **Trattamento corpo al sale rosa dell'Himalaya**
di Alessandra Testa pag. 18
- **Cellulite - Cos'è, quali sono i rimedi e i miti da sfatare**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 20
- **La massoterapia**
di Elio Rebeca pag. 22
- **7 trucchi per un'abbronzatura perfetta**
di Alessandra Testa pag. 24
- **Se la pelle è già abbronzata o scura la crema solare non serve?**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 28
- **Ricetta salata pag. 30**
- **Ricetta dolce pag. 30**
- **Il doposole serve davvero?**
di Manuela Tucci pag. 32
- **Rubrica di Informazione Sfiziosa**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 34
- **Testimonial del mese**
Rosalba pag. 36



9 CIBI CHE DEVI MANGIARE SE VUOI PERDERE PESO

della dott.ssa Orsola Bruno



È giunto il momento della tanto attesa vacanza, e con essa la prova costume: a questo punto non c'è più tempo per diete lampo ma possiamo ancora correre ai ripari scegliendo i cibi giusti che ci aiutino a ritrovare la forma.

Quando si vuole perdere peso il modo migliore è quello di aggiungere alla dieta gli alimenti giusti e togliere le cosiddette calorie vuote: i cibi

che fanno dimagrire esistono e sono quelli che fanno anche (gran) bene alla salute oltre che alla linea.

È scientificamente provato che inserire nella dieta determinati cibi, tutti gustosi e sazianti, aiuti a perdere peso senza una vera e propria dieta.

Allora scopriamo i migliori 9 cibi che non devono mai mancare dalla nostra dispensa.

Alcuni cibi in particolare, da introdurre nel nostro regime alimentare ogni settimana, ci forniscono tutti i nutrienti necessari per mantenerci sazi più a lungo.

Inoltre, questi alimenti contengono fibre o proteine - o entrambe - che possono chiaramente aiutarci a perdere peso e ridurre il girovita. Altri cibi invece stimolano il metabolismo, facendo bruciare calorie senza sforzo.





Se si vuole fare un favore al proprio organismo dunque, o perdere qualche chilo senza dieta, aggiungete questi alimenti alla lista della spesa da portare a tavola:

1. Semi di Chia. Consumare una porzione di semi di chia, circa 2 cucchiari, soddisfa un enorme 40% del fabbisogno giornaliero di fibre. Sono anche facili da incorporare nei pasti, in particolare nella colazione e negli spuntini.

2. Tonno, salmone e sardine. Oltre a sostenere la salute del cuore e del cervello, gli omega-3 presenti nei pesci grassi, come appunto il salmone, le sardine e il tonno, possono aiutare a ridurre il grasso corporeo.

3. Verdure crucifere. Fanno

parte del gruppo delle verdure crucifere broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles e verdure a foglia scura come cavoli e rucola.

I loro benefici per la salute sono vasti e un numero crescente di ricerche collega il consumo regolare di queste verdure a un minor rischio di malattie infettive.

Non solo fanno bene alla salute, ma sono anche a basso contenuto di calorie e carboidrati, il che li rende l'aggiunta perfetta non amidacea a qualsiasi piano alimentare.

4. Mele. In particolare, nell'elenco dei cibi che aiutano a tornare in forma spunta spesso la mela. Questo perché contengono alte quantità di acqua e fibre (presenti so-

prattutto nella buccia), le mele sono povere di calorie ma saziano a lungo.

5. Avena (ancor meglio se cruda). L'avena è tra i cereali più sani in assoluto, ottima fonte di importanti vitamine, minerali, fibre e antiossidanti. L'avena cruda è piena di amido resistente, un tipo di amido che resiste alla digestione, per cui molto favorevole alla perdita di peso.

Nel processo di digestione, l'amido resistente rilascia sottoprodotti che possono rendere le cellule più reattive all'insulina, aiutando a ridurre il grasso ostinato intorno alla pancia.

6. Pistacchi. Tutta la frutta secca in generale può essere inclusa in una sana dieta di-



magrante perché saziante e soddisfacente grazie al contenuto di grassi, fibre e proteine. Anche i pistacchi a loro volta, oltre ad essere deliziosi, sono dotati di una serie di benefici per la salute. Ricerche suggeriscono che mangiarli due o più volte a settimana può ridurre il rischio di un futuro aumento di peso.

7. Uova. L'uovo è davvero l'alimento perfetto, soprattutto quando si tratta di perdere peso. Le uova contengono quasi tutte le vitamine essenziali, oltre a minerali come fosforo, calcio e potassio. Oltre ad essere una fonte completa di proteine. Alcune ricerche hanno dimostrato che, mangiate a colazione come parte di una dieta ipocalorica, le uova hanno aiutato a perdere peso.

8. Avocado. Anche gli avocado rientrano nella top ten dei

cibi che fanno dimagrire. La ragione? Forniscono pochissimi grassi ma molte fibre sane. Sebbene siano più ricchi di calorie rispetto ad altri frutti e verdure, le ricerche suggeriscono che chi mangia avocado ha un peso corporeo e una circonferenza vita inferiori.

9. Cioccolato fondente. Il cioccolato fondente fa dimagrire. Contiene acidi grassi monoinsaturi che migliorano il metabolismo e bruciano rapidamente calorie. Inoltre, studi dimostrano che la privazione di determinati alimenti o gruppi di alimenti in una dieta può portare a voglie intense e può causare abbuffate dopo aver evitato quegli stessi alimenti per un periodo di tempo. Includere cibi ritenuti off-limits, come il cioccolato, può aiutare a rispettare un piano dimagrante.

Certo questi accorgimenti non sono una soluzione definitiva

ai problemi di linea. Ma, a tutto c'è rimedio.

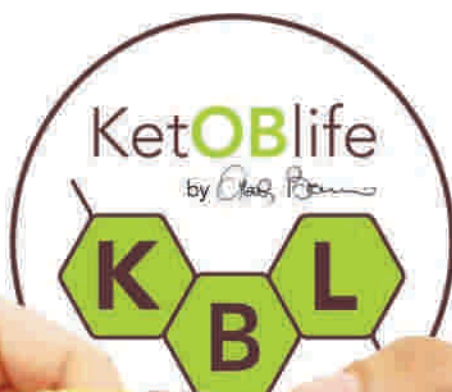
Se hai più di 40 anni e le hai provate tutte, non demordere. Rivolgiti a chi ha fatto tornare in forma oltre 2000 donne.

Inquadra il codice qr qui sotto e prenota subito una consulenza specializzata con me oppure chiama il numero 0881/707752.

Ti aspettiamo al Golden Beauty in Via D'amelio, 7 a Foggia.



BISCOTTO PROTEICO ALL'ARANCIA KETOBLIFE



1 biscotto
14 gr di proteine
1 grammo di zucchero

CONDIVIDILO CON CHI AMI

www.goldenbeautyshop.it

MANTIENI LA TUA FORMA FISICA.. ANCHE IN VACANZA!



di **Valentina Gramazio, Personal Trainer**

Finalmente l'estate è arrivata e si... possiamo concederci un po' di meritato relax!

Sole, mare e aperitivi in spiaggia.. ma come riuscire a mantenere la forma fisica raggiunta con tanti sacrifici?

Nel mio articolo vi svelerò qualche consiglio utile per continuare a rimanere in linea anche in vacanza!

Hai scelto di trascorrere le vacanze al mare?

La spiaggia è il luogo ideale, dove svolgere un po' di esercizi quotidiani!

La corsa o la camminata, abbinati ad una sana nuotata, sono attività che consentono di bruciare grassi e kcal. Se riesci, cerca di dedicare almeno 1h al giorno a queste attività.

Hai scelto la montagna come meta per le tue ferie?

Avrai sicuramente a disposizione molti sentieri dove fare fantastiche escursioni e respirare aria pulita. Ti basterà anche una passeggiata di 20 minuti al giorno per restare in forma!

Anche andare in bici è un ottimo allenamento per bruciare kcal e per tonificare i muscoli degli arti inferiori.



Al mare o in montagna, ti consiglio un piccolo circuito di esercizi da fare per mantenere la tonicità muscolare:

10' di riscaldamento: alterna esercizi come: corsetta sul posto, skip alto, calciata dietro, circonduzione spalle, circonduzione braccia, jumping jack.

- Push up su ginocchia
15 ripetizioni
- Tricipiti su sedia
15 ripetizioni
- Plank 30"

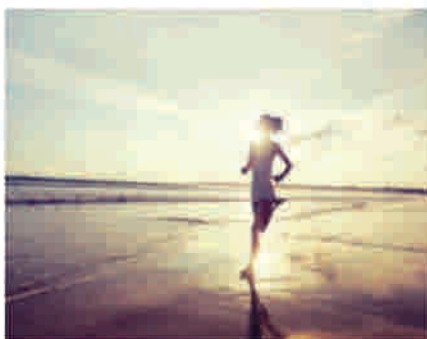
RIPETI LA SEQUENZA PER 4 VOLTE AL TERMINE DI OGNI

GIRO RIPOSA 1 min.

- Squat 15 ripetizioni
- Affondi avanti alternati
10 rip. per gamba
- Retro affondi alternati
10 rip. per gamba
- Plank 30"

RIPETI LA SEQUENZA PER 4 VOLTE AL TERMINE DI OGNI GIRO RIPOSA 1 min.

Ricorda sempre di bere tanta acqua: con il caldo la sudorazione aumenta e si perdono molti sali minerali. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno è un rimedio efficace per restare in forma.



TORNA IN FORMA

IN SOLE

8 SETTIMANE



prenota la consulenza

SAI RICONOSCERE UN INTEGRATORE DI QUALITÀ? ECCO ALCUNI CONSIGLI...



della dott.ssa Orsola Bruno

È assodato che l'uso di integratori, se gestito nella maniera corretta e a seconda delle specifiche necessità, è un aiuto importante per il nostro organismo. Tuttavia, non è per niente facile capire come si può scegliere il giusto integratore.

Sotto alcuni punti di vista è importante sviluppare un buon occhio critico, capire quali potrebbero essere le caratteristiche positive di un prodotto rispetto ad un altro o quali invece i difetti.

Se un integratore alimentare è essenziale per colmare quelle carenze nutrizionali che non riusciamo a coprire esclusivamente attraverso i cibi, viene da sé pensare che esso debba essere il più naturale possibile. Il nostro corpo deve essere in grado di assimilarlo al meglio e per fare questo non deve contenere agenti estranei.

Spesso si associano erroneamente gli integratori ai farmaci, e si pensa che come questi, essi debbano essere presi esclusivamente per brevi periodi di tempo. A differenza di quello che la maggior parte delle persone pensano, gli integratori non sono farmaci. Gli integratori non sono altro che "cibo concentrato", cosa significa? Lo scopo di questi prodotti è quello di fornire al corpo quelle sostanze nutrizio-



nali che solitamente apportiamo con la dieta. E come per ogni cosa, anche nella scelta di questi, è fondamentale la buona qualità!

Tre sono gli aspetti da considerare:

1) Il prezzo - occorre riferirsi sempre alla dose mensile, non al costo della confezione. La quantità può esprimersi in numero di pezzi (per esempio 30 capsule che durano 30 gg se la posologia è di una capsula al giorno) o nel principio attivo (se devo assumere 500 mg di vitamina C al giorno, devo usare 5 capsule di un integratore

con 100 mg di vitamina C per capsula).

2) La quantità - il principio attivo, cioè la quantità di sostanza avente l'effetto fisiologico indicato, contenuta nel prodotto. Il termine principio attivo indica una sostanza che possiede una certa attività biologica, includendo tutte le sostanze dotate di effetto terapeutico (farmaci), benefico (vitamine, probiotici) o tossico (veleni). I principi attivi possono essere sintetici, è il caso della maggior parte dei farmaci, semisintetici, come per esempio l'aspirina (acido acetilsalicilico), o natu-

rali, per esempio alcaloidi ed estratti da piante usate nella medicina tradizionale o in fitoterapia. I principi attivi costituiscono la parte farmacologicamente attiva dei medicinali, che sono formati anche dagli eccipienti.

I principi attivi infatti non sono presenti nella medesima quantità in tutti i prodotti in commercio. Il titolo non è altro che la quantità, espressa in percentuale, del principio attivo più significativo di quel prodotto; la standardizzazione assicura che in ogni capsula/compressa/tavoletta ci sia la stessa quantità di principio attivo. È importante non lasciarsi fuorviare dai prezzi dei prodotti e verificare la quantità di principio attivo contenuta. Spesso prezzi troppo bassi sono indice di bassa titolazione.

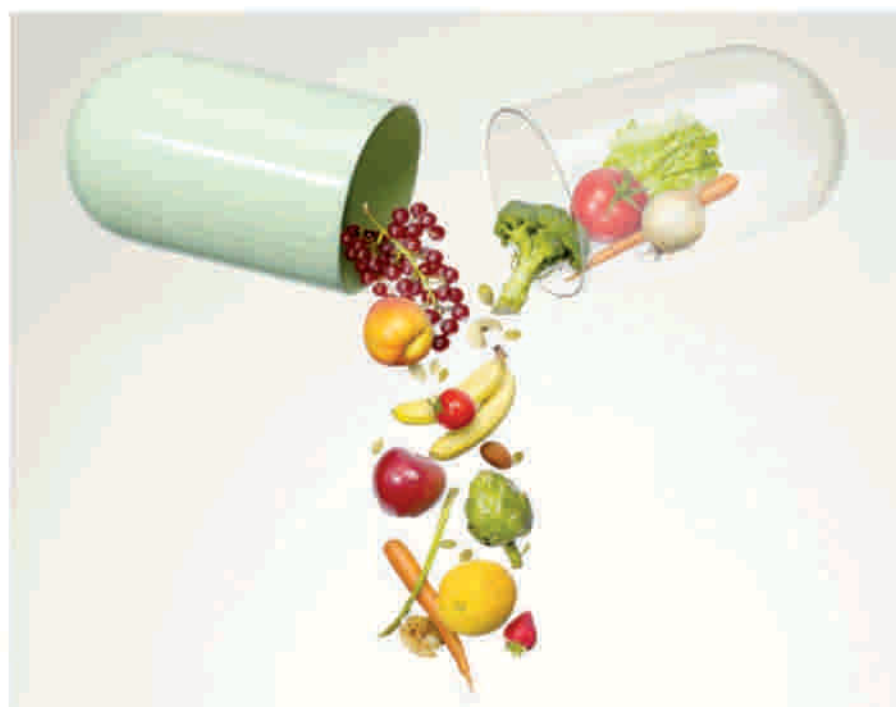
La quantità deve essere sempre valutata con attenzione. Assumere infatti un quantitativo inferiore a quello necessario al fabbisogno (ad esempio, indicato dalla RDA), potrebbe diminuire gli effetti benefici dell'integratore.



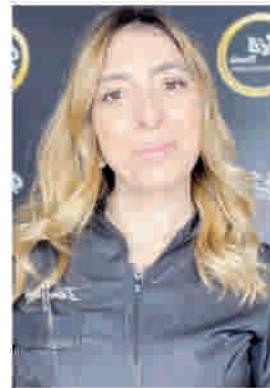
3) La facilità d'assorbimento - a seconda del prodotto, il principio attivo può essere assorbito in percentuale più o meno alta. Un buon integratore alimentare contiene la forma più biodisponibile della sostanza nutritiva, in modo da assicurarne l'assimilazione nelle giuste concentrazioni. Spesso la si-

nergia di più componenti facilita l'assimilazione e migliora gli effetti terapeutici. Il nostro metabolismo funziona come una vera e propria macchina e come in ogni macchina che si rispetti, le prestazioni dipendono dal giusto funzionamento di ogni sua parte. Per questo motivo è fondamentale che l'integratore sia ben bilanciato e proporzionato tra i suoi diversi componenti, in modo tale che il suo effetto sia ottimale.

ATTENZIONE gli integratori (anche se la legge li considera erroneamente alimenti e per tale scopo sono approvati) non sono comuni alimenti... infatti alcuni composti contengono sostanze che possono interferire con i Farmaci o se presi in dose eccessiva o senza controllo di un professionista esperto in fitoterapia anche provocare danni alla vostra vita; per cui si consiglia sempre di consultare il proprio medico prima di assumere qualsiasi integratore.



COME PROTEGGERE I CAPELLI AL MARE? CONSIGLI E PRODOTTI DA UTILIZZARE!



di **Giò Forcella**

È del tutto normale che i capelli in estate vengano sottoposti a continuo stress, soprattutto andando a mare. La costante esposizione ai raggi solari, alla salsedine e al vento rende i capelli aridi, secchi, sfibrati e opachi. Tuttavia, ci sono delle cose che possiamo fare per proteggere i capelli al mare, scopriamo quali sono.

Come sistemare i capelli al mare

Un primo accorgimento per proteggere i capelli al mare è quello di sistemarli in modo che non svolazzino in continuazione. Infatti, se li lasci sciolti, è più facile che si seccino e quindi si danneggino.

Per non rovinarli è consigliabile tenerli legati il più possibile. Ma come legare i capelli al mare? Semplice, basta fare una coda oppure uno chignon, o ancora qualche altra pettinatura che ti stia bene, ma che preveda i capelli legati. Il problema ovviamente è meno marcato per chi ha i capelli corti: in questo caso però si possono proteggere con altri espedienti.

Proteggere i capelli al mare: cappelli e altri accessori

Oltre a tenerli legati, puoi servirti di altri metodi per proteggere i capelli al mare. Indossa un cappello oppure una ban-



dana per coprire la chioma. Fra i vari tipi di cappello, molto carini sono quelli a tesa larga, ideali per proteggere anche il viso. Anche le bandane sono deliziose, soprattutto quelle molto colorate che aggiungono luminosità e allegria. Ottime sono anche le fasce e i foulard: come vedi non hai che da scegliere!

L'acqua del mare fa bene ai capelli

Anche se molti sostengono che l'acqua del mare danneggi i capelli, tuttavia esperti e ricer-

catori confermano invece che fa bene. Infatti, pare che purifichi il cuoio capelluto ed eserciti un'azione benefica sulla chioma, consentendo al capello di crescere più forte e sano.

È però necessario ricordare che la secchezza dei capelli al mare è inevitabile, per cui bisogna correre ai ripari e usare le protezioni adeguate per non danneggiarli.

Ovviamente ricorda sempre di RISCIAQUARE i capelli dopo ogni tuffo in mare o piscina.



Un modo corretto di prendersi cura dei capelli d'estate è sciacquarsi in acqua dolce dopo ogni bagno perché così togli dalla fibra capillare la salsedine del mare o il cloro delle piscine.

Lo stesso consiglio vale a casa dove ti suggeriamo shampoo specifici solari che eliminano ogni residuo senza sfregare.

Prodotti per capelli al mare

Fra i prodotti che assicurano massima protezione per capelli al mare troviamo spray ed oli, facili da applicare e da utilizzare per tutta l'estate. Si tratta di prodotti formulati appositamente per prendersi cura dei capelli e contengono dei filtri solari specifici ed attivi che mantengono inalterati il colore e la morbidezza inalterati.

Disponibili in varie texture, gli oli sono perfetti da usare in spiaggia oppure quando ci si espone al sole, non sporcano

i capelli e si rimuovono facilmente con uno shampoo veloce. Anche gli spray sono di facile applicazione e basta qualche spruzzo per proteggere le punte o tutta la chioma.

Proteggere con l'olio i capelli al mare

Applicare l'olio per capelli al mare è indispensabile per creare una barriera sul capello e difenderlo dalle aggressioni esterne, come sole e salsedine.

Esistono vari tipi di oli, ma per essere efficace scegli un olio solare eco-bio. Applicalo con le mani o con un pettine su tutta la capigliatura, sia su capelli asciutti che umidi.

Durante la giornata al mare rinnova l'applicazione, in modo che la protezione si mantenga efficace.

Per una buona protezione dei capelli è importante passare l'olio anche dopo aver fatto la doccia e averli lavati. In que-

sto modo assicuri alla chioma il nutrimento che serve per mostrarsi lucente e morbida.

.....

Soddisfatti di queste dritte per prendersi cura dei capelli d'estate? Forse alcune le conoscevate già!?

Ovviamente siamo a vostra completa disposizione per qualsiasi info o consulenza personalizzata per aiutarvi nella scelta migliore all'acquisto dei vostri prodotti solari!

Giò Forcella Parrucchieri

• CORSO PIETRO GIANNONE, 36 - FOGGIA

Tel. 0881.773776 - whatsapp 328.1610868

www.gioforcelparrucchieri.it



Scarica la nostra APP
Giò Forcella Parrucchieri



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.

PERCHÉ NON FATE PACCHETTI? PURTROPPO I PACCHETTI PRECONFEZIONATI SONO DEI PROGRAMMI STANDARDIZZATI CHE HANNO COME LINEA COMUNE UNO STESSO TIPO DI TRATTAMENTO

della dott.ssa Orsola Bruno



Quando si ha necessità di perdere peso, di rimodellare il corpo, magari ci si rivolge al primo centro estetico attraverso un coupon che trovo su internet o grazie alle promozioni. E di solito la cosa che ti viene proposta più di frequente è fare delle pressoterapie, dei massaggi, ma senza un criterio logico, senza analizzare effettivamente le tue esigenze e cosa ti ha portato ad avere quella specifica necessità.

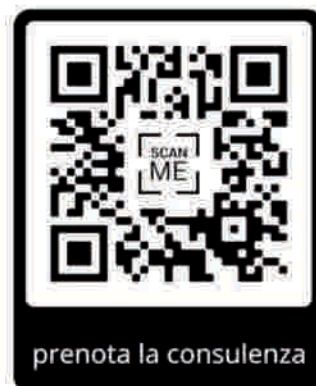
Spesso mi capita di sentire, purtroppo anche da medici o da altri professionisti del settore, l'espressione "ho preso un pacchetto" o "faccio un pacchetto di trattamenti". Purtroppo i pacchetti preconfezionati, lo

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.

Se vuoi prenotare una consulenza con me inquadra il codice qr qui sotto o chiama il Golden Beauty al numero 0881/707752. Ti aspetto.





IL FUTURO È LA TERMOCRIOLIPO

Contro gli accumuli di grasso
resistenti alla dieta e
all'esercizio fisico

*Azione
sul corpo*



*Azione
sul viso*

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

BALDAN
G R O U P
www.baldangroup.com



TRATTAMENTO CORPO AL SALE ROSA DELL'HIMALAYA



di **Alessandra Testa** - Beauty Specialist, specializzata in trattamenti viso/corpo



Il trattamento più drenante e naturale di sempre. Il Sale Rosa dell'Himalaya unito a delle importanti manualità di sblocco dei liquidi stagnanti, si traducono in un trattamento depurante/drenante davvero rilassante, che ti aiuterà a superare lo stress quotidiano.

Per questo trattamento corpo viene, appunto, impiegato il sale rosa dell'Himalaya, una

risorsa ritenuta molto preziosa. Da alcuni, questo sale rosa, viene considerato addirittura un medicinale naturale. Ricco di sali minerali, circa ottanta in tutto, viene impiegato fra l'altro anche per i disturbi respiratori, per i trattamenti disintossicatori e per equilibrare la pressione sanguigna.

Inoltre, il sale dell'Himalaya possiede un'alta concentra-

zione di ferro, che gli conferisce la caratteristica colorazione rosa. Così, poiché esso non viene sottoposto ad alcuna operazione di sbiancamento, preserva intatta la sua colorazione e di conseguenza tutte le sue proprietà.

Questo è uno dei trattamenti a cui verrai sottoposta se iniziassi un percorso con il metodo In Linea Donna al Golden Beauty in quanto si tratta

di un trattamento fortemente disintossicante, esfoliante, drenante, idratante e rigenerante anche dal punto di vista emotivo.

Durante tutto il trattamento la cliente berrà 1 lt. di acqua e tisana depurativa proprio per garantire una disintossicazione dall'interno del corpo.

Si inizia con una spazzolatura a secco di tutto il corpo proprio per effettuare una prima esfoliazione della pelle e stimolazione del microcircolo.

Viene effettuato poi uno scrub con olio di mandorle e sale dell'himalaya. L'atto di sfregamento sulla pelle contribuisce a stimolare la circolazione del

sangue, riduce la cellulite, migliora il tono e l'aspetto generale dell'epidermide.

Nel Trattamento Corpo al Sale Rosa dell'Himalaya vengono inoltre utilizzate delle bende imbevute in una soluzione salina anticellulite che aiutano a contrastare e ridurre la ritenzione idrica. Il trattamento inoltre favorisce l'attivazione della microcircolazione, elimina le tossine e rende la zona trattata più leggera aiutando a diminuire il senso di gonfiore.

Durante la posa viene effettuato un massaggio al viso.

Attraverso la digitopressione i muscoli si rilassano, mandando via le tensioni e lo stress della giornata.

E tu lo hai provato questo trattamento?

Scrivici o chiamaci allo 0881/707752 per avere maggiori informazioni sui nostri percorsi di dimagrimento, oppure inquadra il codice qr qui sotto.



CELLULITE - COS'È, QUALI SONO I RIMEDI E I MITI DA SFATARE



della dott.ssa Orsola Bruno

Perché ogni volta che deve essere reclamizzato un trattamento per la cellulite la testimonial è una modella dal fisico perfetto?

Se circa il 90% delle donne lamenta il problema della cellulite, escludo che si tratti di una condizione rara, difficile da individuare per essere presentata. Forse, l'obiettivo è creare l'aspettativa del risultato: diventare come lei!

Ed ecco che la modella, magari tendenzialmente anoressica, dapprima si sprema all'inverosimile le cosce per evidenziare la sua pelle a buccia d'arancia e poi dopo il trattamento sfodera un primo piano del suo fondo schiena che, se non fosse perché un po' cresciuto, è simile in tutto per tutto a quello di mia figlia che ha solo 3 anni.

La pubblicità mira a vendere il rimedio anti-cellulite anche nei casi in cui effettivamente non serve. L'obiettivo è vendere, e proprio per questo non viene spiegato cosa si intende per cellulite e inconsciamente si è portati a pensare che se il trattamento l'ha fatto la modella a maggior ragione dobbiamo farlo noi, che viviamo tutti i giorni sulla «passerella» in ufficio, in casa, in palestra, dove gli occhi indiscreti dell'amica sono molto più severi e spregiudicati di



quelli del fotografo nel sottolineare il nostro inestetismo. Ebbene, se quest'estate non volete aggirarvi con fare apparentemente sicuro sulle spiagge con l'ultimo pareo alla moda, forse ti conviene continuare a leggere questo articolo per scoprire cosa è la cellulite, quali i rimedi efficaci e quali i miti da sfatare. La cellulite, ovvero la PEFS (pannicolopatia edemato-fibrosclerotica), è un'alterazione morfologica e funzionale del tessuto sottocutaneo, ovvero è caratterizzata da modificazioni patologiche del tessuto adiposo, fisiologicamente presente in tutti gli esseri umani e localizzato al di sotto del derma.

Esistono tre quadri clinici ben precisi: fase edematosa, fibrosa e sclerotica.

Ogni soggetto può avere una delle tre manifestazioni oppure una loro combinazione, un

po' di quella edematosa, un po' di quella fibrosa e un po' di quella sclerotica. Ognuna delle tre fasi richiede trattamenti differenti per poter migliorare o risolvere il problema.

Cause della cellulite

L'inestetismo interessa principalmente le donne, è legato ad una predisposizione familiare e tende a peggiorare nel periodo pre-mestruale quando l'aspetto a buccia d'arancia è maggiormente visibile. La cellulite è figlia del nostro tempo e molteplici sono i fattori che possono aggravarla:

- * vita sedentaria;
- * dimagrimento eccessivamente rapido;
- * disordine alimentare, caratterizzato da un eccesso di calorie, grassi, sale...;
- * postura con gambe accavallate e l'abbigliamento stretto perché favoriscono la compressione dei piccoli vasi del

sistema circolatorio;

* scarpe strette o con tacco troppo alto;

* sovrappeso e lo stress.

La correzione del proprio stile di vita previene il problema e, nei casi in cui l'ineestetismo sia già presente, contribuisce decisamente al suo miglioramento accompagnandosi al trattamento mirato.

L'ineestetismo può essere didatticamente suddiviso in tre fasi:

* fase edematosa - è il momento iniziale, dovuto ad un'alterazione del microcircolo venoso e linfatico a causa di microlesioni a carico della parete dei vasi che determinano un ristagno di liquidi a livello dei glutei, del bacino e delle cosce. I tessuti appaiono gonfi, spugnosi e assumono il classico aspetto «cascante» in posizione eretta e quello «oscillante» durante la deambulazione. Il tessuto muscolare sottostante è ipotonico e i tessuti interessati dal ristagno di liquidi possono essere dolenti sia spontaneamente sia alla palpazione. Comune il senso di pesantezza e di tensione alle gambe e ai piedi;

* fase fibrosa o flaccida - compare la fibrosi, un tessuto duro che comprime quello adiposo e i vasi del microcircolo, responsabile di una cute pallida, fredda al tatto e di consistenza aumentata. In questa fase è possibile osservare i primi noduli duri che conferiscono quel caratteristico aspetto, noto come buccia d'arancia.

* fase sclerotica o compatta - si assiste alla progressiva perdita dell'elasticità dei tessuti, aumentano il numero e le dimensioni dei noduli precedentemente descritti che diventano dolenti al tatto, e l'aspetto a buccia d'arancia peggiora ulteriormente divenendo a materasso. La pelle è fredda al tatto e in superficie scompare la sua levigatezza.

Un caso a parte è, invece, l'adiposità localizzata, tipica degli uomini, dovuta ad un accumulo localizzato di tessuto adiposo e responsabile della ben nota «pancetta», delle «culottes» o delle famose «maniglie dell'amore». In questi casi, la pelle si presenta liscia, senza striature e alla palpazione è elastica, a tratti pastosa.

La cellulite: rimedi e trattamento

L'intervento tempestivo durante la fase edematosa, quella reversibile, deve mirare essenzialmente ad eliminare il liquido in eccesso dai tessuti e a riconvogliarlo all'interno dei vasi.

I massaggi drenanti, siano essi manuali oppure meccanizzati, la pressoterapia, l'elettrostimolazione e simili, sfruttano principi differenti ma l'obiettivo è il medesimo: reindirizzare i liquidi nei vasi per poi drenarli. Proprio per questo, motivo dopo questi trattamenti si è soliti fare tanta «dlin dlin»...

Allo stesso modo le creme applicate, massaggiando l'area interessata dalla cellulite edematosa, le tisane o la mesoterapia favoriscono il drenaggio dei liquidi menzionati.

Se il quadro clinico della cellulite presenta segni tipici della fase fibrosa o peggio ancora di quella sclerotica, i trattamenti precedenti devono essere affiancati da altri che modellino il connettivo e nei casi gravi distruggano i noduli di tessuto adiposo.

Concettualmente, in queste fasi il drenaggio può funzionare se il microcircolo non è compresso, pertanto, si interviene con sistemi laser adeguati, oppure con l'elettrostimolazione per stimolarlo. Conoscere in dettaglio il problema cellulite può essere determinante per intervenire in modo mirato sull'ineestetismo. In caso contrario, la soluzione definitiva per cancellare per sempre la cellulite è e rimane Adobe Photoshop.



LA MASSOTERAPIA

del Posturologo Elio Rebeca

Insieme di tecniche di massaggio che vanno eseguite con le mani esercitando una serie di movimenti sulla superficie corporea del paziente.

La manipolazione dei tessuti molli è una tecnica universale di facile applicazione e disponibilità che ha uno scopo terapeutico, sportivo e rilassante. Il massaggio è essenziale in fisioterapia per preparare o terminare una terapia, eliminare o ridurre il dolore e quindi migliorare la qualità della vita del paziente. Oltre ai suoi grandi

benefici, il massaggio consente al paziente di stabilire un clima di fiducia nei confronti del proprio fisioterapista, aiutando a eseguire un trattamento efficace in un ambiente rilassato. Esistono molti tipi di massaggi che utilizzano manovre diverse, ognuno con caratteristiche che li distinguono in termini di tecnica, indicazioni, controindicazioni ed effetti fisiologici. In questo articolo conoscerai alcuni tipi di massaggi e imparerai a differenziarli.

CHE COS'È LA MASSOTERAPIA?

Consiste in una serie di movimenti eseguiti dalle mani del terapeuta sulla superficie corporea del paziente. In altre parole, è la manipolazione dei tessuti molli il cui scopo principale è quello di alleviare il disagio in diverse parti del corpo, causato da vari fattori come traumi, cattiva postura e stress, tra gli altri. La parola massaggio può avere differenti origini: dall'arabo MASS che



significa toccare delicatamente, strofinare delicatamente; dal greco MASSEIN che significa impastare, strofinare o sfregare; dall'ebraico MASHECH il suo significato è palpare, tastare; e dal francese MASSER il cui significato è quello di impastare, strofinare, ammassare. Si tratta di una tecnica che ha origini antiche, e che ai tempi veniva associata a proprietà curative "magiche". Ha poche controindicazioni ed effetti collaterali, è facile da applicare ma occorre sempre avere una profonda conoscenza dei tipi di tecniche, degli obiettivi di ciascuna e delle forme di applicazione.

EFFETTI FISIOLGICI DEL MASSAGGIO TERAPEUTICO

Il massaggio è uno strumento potente a beneficio del complesso psicofisiologico del paziente. Ecco gli effetti positivi generali dell'applicazione del

massaggio:

- Riscaldare, stimolare e sviluppare la muscolatura
- Stimolare o calmare il sistema nervoso (effetto analgesico)
- Rilassare i muscoli
- Migliorare le aderenze, rendere i tessuti più flessibili
- Migliorare la circolazione, eliminando le tossine
- Migliorare il benessere psicologico

LA MASSOTERAPIA IN PILLOLE

Il massaggio terapeutico dei muscoli è una pratica volta a eliminare le contratture e a ripristinare il normale tono muscolare e svolge un'azione lenitiva nei confronti del dolore. La massoterapia non presenta particolari controindicazioni e può avere effetti positivi anche a lungo termine, soprattutto quando è associata ad altre forme di terapie (fisiche e infiltrative).

La massoterapia è una tecnica fisioterapica riabilitativa, che

consiste nel trattamento di un segmento corporeo finalizzato a una riduzione della contrattura muscolare e al recupero del normotono della muscolatura a tale livello.

Si tratta di tecniche di terapia manuale basate sul massaggio.

Non c'è un limite a quello che può essere l'età del paziente. Il massaggio massoterapico è indicato per la cura delle patologie muscolari legate a un aspetto prevalentemente di tipo tensivo, contratturale e/o posturale", spiega il dottore. La massoterapia consente il recupero del normotono muscolare, della normale mobilità del segmento e, quindi, la riduzione del dolore", spiega Martignoni.

Attenuando i dolori e allentando la tensione muscolare, questa pratica determina un effetto generale di rilassamento anche a livello psichico.

I benefici della massoterapia sono cumulativi, nel senso che nell'arco del percorso riabilitativo, si ha una progressiva riduzione dello stato di tensione e del dolore e, successivamente, nel lungo termine, un recupero della normale funzione e la risoluzione del dolore". Alla massoterapia si possono associare diverse terapie per il recupero della motilità articolare e del normotono della muscolatura, che possono essere trattamenti di tipo prevalentemente manuale, quindi fisioterapia e manipolazioni, o terapie

iniettive-infiltrative, come la mesoterapia dove viene utilizzato un farmaco per ridurre lo stato muscolo-tensivo e il dolore, così come terapie fisiche, per esempio la tecarterapia che, oltre ad avere un ef-



fetto decontratturante simile a quello del massaggio, ha anche un effetto antiedemigeno e deflogizzante molto efficace; quindi può essere un coadiuvante alla massoterapia.

OSTEOPATIA E PREVENZIONE

Prevenzione significa ridurre notevolmente i rischi per la salute prima che i problemi si verifichino.

A volte presi dagli impegni della nostra vita avvertiamo dolori che cerchiamo di sopportare, pensando ci siano cose più importanti da fare che prenderci cura del nostro corpo.

È normale avvertire dolori e indolenzimenti e lo stile di vita spesso sedentario può contribuire all'insorgere di problemi muscolari scheletrici, favoriti anche da una postura scorretta.

Un trattamento osteopatico si rivela efficace a qualunque età. Dai bambini piccoli agli anziani senza escludere donne in gravidanza e adolescenti, tramite l'osteopatia, è possibile offrire un trattamento delicato capace di portare benefici a tutto il corpo.

L'obiettivo dell'osteopatia è fare in modo che scheletro, muscoli, legamenti e tessuto connettivo riescano a lavorare insieme in modo armonico e corretto.

L'Osteopatia è un sistema consolidato di assistenza alla salute che si basa sul contatto manuale per la valutazione, la diagnosi ed il trattamento della persona.

Si tratta di una terapia manuale, complementare alla medicina classica incentrata sulla salute della persona piuttosto che sulla malattia, si avvale di un approccio casuale e non sintomatico.

L'osteopatia è particolarmente indicata per la cura delle patologie dell'apparato muscoloscheletrico, in particolare quelle che riguardano la colonna vertebrale.

Inoltre è indicata per le affezioni dolorose correlate agli organi viscerali e per le problematiche occlusali della bocca, che possono causare disturbi posturali.

Caro paziente ti ricordo di seguirmi sulla mia pagina Fb dove potrai facilmente prenotare i tuoi trattamenti.

7 TRUCCHI PER UNA ABBRONZATURA PERFETTA



di **Alessandra Testa** - Beauty Specialist, specializzata in trattamenti viso/corpo



Un'abbronzatura viso perfetta, senza macchie, omogenea e duratura non è un miraggio, ma può essere ottenuta con le giuste attenzioni e tempistiche.

Ecco le sette regole per un'abbronzatura impeccabile che duri più a lungo:

1) PREPARARE LA PELLE: Per favorire un'abbronzatura intensa e omogenea è bene preparare la pelle prima della vera e propria esposizione. Per farlo bisogna utilizzare un'esfoliante viso che rimuova le cosiddette "cellule morte", al fine di evitare così un'abbronzatura "a chiazze". Consiglio di utilizzare i due detergenti della linea OB COSMETICS "Anti-age total remover 8%" o "Sensitive total remover 5%".

ANTI-AGE TOTAL REMOVER 8% è un detergente adatto alle pelli normali ed inspessite, mi-

ste e tendenti all'ipersecrezione sebacea, che hanno perso tonicità. Ha un'importante effetto levigante, la pelle appare subito più fresca, tonica e pulita a fondo. Da applicare mattino e sera su viso asciutto, massaggiare delicatamente evitando la zona periorbitale. Lasciare agire per alcuni secondi e risciacquare con acqua.

Gli attivi principali di questo detergente sono:

- **ACIDO GLICOLICO** efficace in casi di cheratosi (ispessimenti), svolge l'effetto di un peeling chimico rendendo la pelle più morbida ed omogenea.

- **ACIDO MANDELICO** un acido più delicato e morbido sulla pelle, contrasta discromie e iperpigmentazioni.

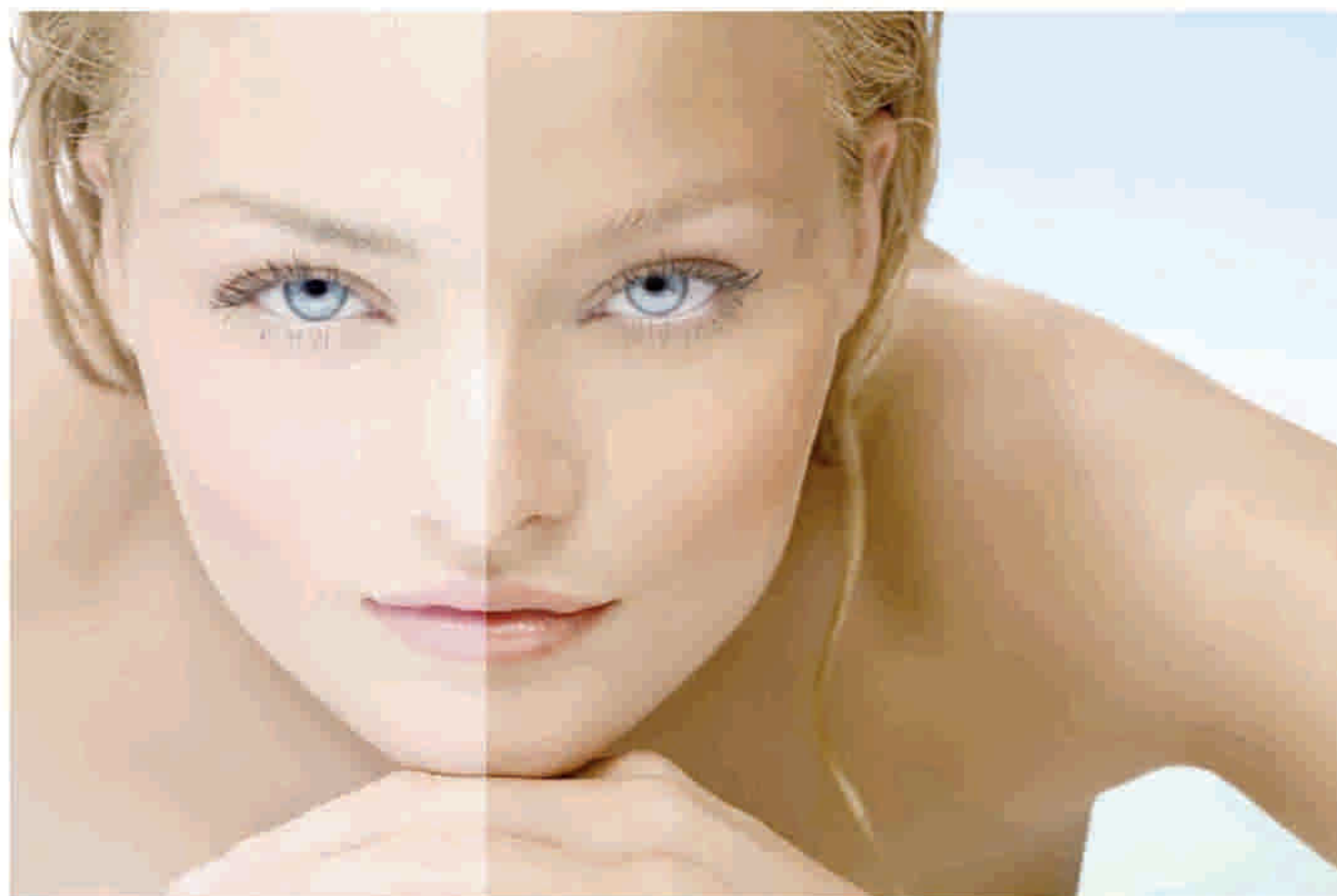
- **ACIDO SALICILICO** efficace per restituire luminosità alla pelle, regola l'ipersecrezione sebacea.

Invece il **SENSITIVE TOTAL REMOVER 5%** è un detergente delicato adatto alle pelli secche e sensibili che hanno perso tonicità. Anche questo detergente va applicato sia mattina che sera su viso asciutto, massaggiare delicatamente evitando la zona periorbitale, insisti particolarmente. Lasciare agire per alcuni secondi e risciacquare con acqua.

Gli attivi principali di questo detergente sono il:

- **GLUCONOLATONE** che stimola l'esfoliazione e il turn over cellulare oltre a svolgere un'azione idratante diretta. È anche un ottimo antiossidante naturale che migliora la funzione di barriera cutanea e previene i danni ossidativi. Contrasta la formazione di rughe e discromie cutanee.

- **ACIDO GLICOLICO** svolge l'effetto di un peeling chimico





rendendo la pelle più morbida ed omogenea.

2) ESPORSI GRADUALMENTE

Per favorire la produzione di melanina sarebbe bene esporsi con gradualità nei primi giorni: è dunque meglio un'esposizione breve ma costante rispetto a delle interminabili sedute sotto il sole, che possono facilmente esporre alle bruciate.

3) ATTENZIONE AGLI ORARI

Per ottenere un'abbronzatura perfetta preservando contemporaneamente la salute della pelle, sarebbe bene esporsi negli orari "corretti" evitando le ore centrali della giornata: il momento migliore è al mattino fino alle 11 e il pomeriggio dopo le 16, per evitare così le ore più calde della giornata.

4) LA GIUSTA PROTEZIONE

Per abbronzarsi bene senza correre il rischio di bruciarsi e spellarsi, occorre usare sempre una protezione solare adeguata al proprio fototipo di appartenenza. Il solare non va

inoltre spalmato direttamente in spiaggia, come fanno in molti, ma sarebbe preferibile applicarlo in anticipo, almeno mezz'ora prima di esporsi al sole, per dare tempo alla pelle di assorbirlo. In caso di sudorazione intensa, docce o bagni è inoltre bene ricordarsi di riapplicare la protezione con una certa frequenza. Nel nostro istituto potrai trovare la protezione OB COSMETICS adatta al tuo fototipo, con ingredienti davvero eccezionali.

5) IN MOVIMENTO È MEGLIO

Molti amano "fare le lucertole" sdraiati per ore sotto il sole, tuttavia un aiuto in più per conquistare un'abbronzatura perfetta e omogenea può arrivare dal movimento: qualche passeggiata lungo la spiaggia, giocare a pallavolo o a racchettoni o altri passatempi "da spiaggia" sono tutte attività che favoriscono una distribuzione omogenea dei raggi solari su tutto il corpo. In questo modo sarà possibile evitare di ritrovarsi a fine vacanza con un lato del corpo più scuro dell'altro!

6) VITAMINE NELLA DIETA

Per favorire una buona pigmentazione della pelle è bene adottare almeno un mese prima dell'esposizione una dieta ricca di betacarotene e vitamine C, E ed A. Per aiutare la pelle a mantenersi idratata è poi fondamentale bere a sufficienza, ovvero almeno 1,5 o 2 litri di acqua al giorno.

7) DOPOSOLE SEMPRE

Un'abbronzatura perfetta e omogenea necessita della giusta idratazione della pelle.

La sera dopo la doccia è bene reidratare l'epidermide con un prodotto specifico: AFTER SUN di OB COSMETICS è un'emulsione fresca e altamente idratante poichè contiene al suo interno burro di karité (azione nutriente), acido ialuronico (azione idratante profonda) e bisabololo (azione lenitiva e antirrossore).

Contiene inoltre un fitocomplesso da rosa canina dalla potente azione antiossidante per prevenire il photo-aging.

Ket**O**Blife

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**

SE LA PELLE È GIÀ ABBRONZATA O SCURA LA CREMA SOLARE NON SERVE?

della dott.ssa Orsola Bruno



È esperienza comune che il rischio di scottarsi con l'esposizione al sole diminuisca a mano a mano che la pelle si abbronzata. Gli effetti dannosi del sole si manifestano infatti in maniera visibile con maggiore evidenza nei primi giorni di vacanza, quando ci si comincia a esporre. In seguito sembrano sparire, come se la pelle si abituasse e il colorito che va assumendo fornisse una buona protezione nei confronti dei raggi ultravioletti. Infatti chi, per ragioni professionali o stile di vita, è sempre all'aria aperta, si scotta meno di chi lo è solo occasionalmente.

Inoltre, nelle persone dai colori chiari, soprattutto se hanno lentiggini e fanno fatica ad abbronzarsi, la pelle si arrossa o addirittura si solleva in bolle dopo un tempo o un'intensità di esposizione irrilevante per le persone più scure. Viene spontaneo quindi pensare che queste ultime siano al sicuro e non richiedano ulteriore protezione.

Nella nostra società, un aspetto colorito si lega per lo più alle vacanze o allo sport. È un obiettivo estetico che, per questi aspetti socioculturali, migliora in molti anche la percezione del proprio benessere, una percezione forte, che si scontra con le raccomandazioni dei dermatologi alla cautela. Molti non vedono quindi l'ora di smettere di applicare filtri solari per il timore di non arrivare a settembre abbastanza abbronzati.

Al fastidio provocato da alcuni prodotti sulla pelle, spesso unti

o appiccicosi, l'industria ha risposto da diversi anni con filtri quasi impercettibili. Questa scusa, quindi, non è più credibile.

I dermatologi hanno individuato sei categorie di fototipo, dal più chiaro al più scuro, in base alle quali è possibile individuare che tipo di protezione solare utilizzare per non scottarsi, non invecchiare precocemente e non causare malattie alla nostra pelle. Tutto dipende da noi!

Ecco il test!

1 - qual è il colore dei tuoi capelli?

- A: rossi
- B: biondi
- C: castani
- D: neri

2 - qual è il colore della tua pelle?

- A: bianco-latte
- B: chiara
- C: modestamente scura
- D: olivastro-nera

3 - qual è il colore dei tuoi occhi?

- A: azzurri, grigi
- B: verdi
- C: marroni
- D: neri

4 - hai le lentiggini?

- A: molte
- B: alcune
- C: poche
- D: nessuna

5 - al sole ti capita di scottarti?

- A: sempre
- B: a volte
- C: raramente
- D: mai

6 - al sole ti abbronzati facilmente?

- A: mai
- B: raramente
- C: a volte
- D: sempre

Predominanza di A:

Appartieni al fototipo 1 o tra 1 e 2

Fototipo 1

Capelli biondo-rossi, occhi chiari, carnagione chiara con efelidi, estremamente sensibile al sole. Si scotta sempre, non si abbronzata mai.

Fototipo 2

Capelli biondi o castano chiaro, occhi chiari, carnagione chiara, spesso presenza di efelidi, sensibile al sole. Si scotta con facilità





e si abbronzano con difficoltà.

Indispensabile la protezione solare con SPF 50+ su viso e corpo.

Predominanza di B:

Appartieni al fototipo 2 o 3

Fototipo 2

Capelli biondi o castano chiaro, occhi chiari, carnagione chiara, spesso presenza di efelidi, sensibile al sole. Si scotta con facilità e si abbronzano con difficoltà.

Fototipo 3

Capelli castani, occhi marroni o chiari, carnagione moderatamente scura. Può scottarsi, ma si abbronzano.

Indicata la protezione solare con SPF 50 su viso e corpo.

Chi appartiene al fototipo 3, dopo i primi giorni, può optare per una protezione solare con SPF 50 per il viso e SPF 30 per il corpo.

Predominanza di C:

Appartieni al fototipo 4

Fototipo 4

Capelli castano scuro o neri, occhi scuri, carnagione olivastria, si scotta di rado. Si abbronzano con facilità.

Inizialmente, indicata la protezione solare con SPF 30. Poi, SPF 20.

Predominanza di D:

Appartieni al fototipo 5 o 6

Fototipo 5

Capelli neri, occhi scuri, carnagione bruno olivastria. Si abbronzano

intensamente.

Fototipo 6

Capelli neri, occhi neri, carnagione nera. Non si scotta mai.

Indicato un solare con protezione bassa o molto bassa.

Attenzione: l'invecchiamento cutaneo non risparmia nessuno!

È vero quindi che il rischio di scottarsi, e la rapidità con cui ciò può accadere, dipendono dalle caratteristiche individuali e dal grado di abbronzatura preesistente. Il punto è che le scottature non sono l'unico danno che il sole può fare alla nostra pelle.

Quali danni può fare il sole alla pelle?

Le scottature sono solo il segno più evidente dei danni del sole. Oltre alle loro immediate, spesso dolorose, conseguenze, aumentano il rischio del più aggressivo tumore della pelle, il melanoma, soprattutto quando si ripetono nell'infanzia e nell'adolescenza.

Ciò non significa tuttavia che anche i fototipi più scuri, che non si scottano mai, siano completamente al sicuro da questa eventualità: negli afroamericani, per esempio, per quanto meno frequente, il melanoma è diagnosticato in fase avanzata più spesso che nei bianchi, in parte per una minore consapevolezza del rischio, in parte per una maggiore difficoltà a individuare la macchia sulla pelle già nera.

Inoltre, ci sono altri tumori della pelle, chiamati carcinomi di tipo squamoso e basocellulare, che sono molto comuni, meno aggressivi del melanoma, ma comunque di natura maligna. Questi non dipendono da scottature, ma da una prolungata esposizione al sole. Compaiono quindi più spesso con l'età avanzata oppure in agricoltori, pescatori, maestri di sci e altre persone che per ragioni professionali vivono gran parte della vita all'aria aperta.

Le scottature sono provocate per lo più dai raggi UVB, che sono violenti ma si fermano in superficie e sono frenati dalla melanina presente nella pelle. I raggi UVA, invece, non provocano scottature, ma penetrano in profondità, dove compromettono le fibre di collagene, determinando invecchiamento cutaneo, e favoriscono la comparsa di mutazioni del DNA, potenzialmente cancerogene.

La pigmentazione scura della pelle predeterminata geneticamente o acquisita stando al sole non impedisce quindi ai raggi UVA di raggiungere gli strati sottostanti e provocare danni. La loro capacità di penetrazione si manifesta anche attraverso la capacità di passare attraverso i vetri: ne abbiamo un'idea guardando i tassisti o i camionisti che sembrano molto più vecchi dal lato verso il finestrino che non da quello rivolto verso l'interno del veicolo. Si ritiene, infine, che entrambi i tipi di radiazioni, in dosi eccessive e prolungate, possano avere un effetto negativo sul sistema immunitario.

Che cosa fare in pratica?

Dal punto di vista pratico, quindi, è meglio scegliere un prodotto che filtri sia i raggi UVA che i raggi UVB.

Il grado di protezione deve essere adeguato al grado di irradiazione (stagione, latitudine, altitudine, meteo) e al fototipo, ma non vi si deve rinunciare nemmeno quando si è già abbronzati.

RICETTA SALATA

INSALATA DI AVOCADO DISINTOSSICANTE E CHETOGENICA

Un'insalata perfetta per la primavera, con broccoli, avocado, cavolo cappuccio e cipolla rossa. Chetogenica, paleo e vegana.

INGREDIENTI

- * 1 Piccola testa di broccolo lavato
- * 1/2 Cavolo cappuccio rosso - lavato e asciugato
- * 1 Cipolla rossa
- * 1 Avocado
- * Mandorle tostate a piacere
- * Semi di lino a piacere
- * Peperoncino in polvere opzionale

Per la salsa

- * 2 cucchiaini Tahin
- * 2 cucchiaini Olio extravergine di oliva
- * 2 cucchiaini Acqua opzionale
- * 1/2 Limone solo succo
- * 1/2 cucchiaino Sale marino
- * 1/4 cucchiaino Pepe nero appena macinato



ISTRUZIONI

1. Taglia il broccolo a pezzetti e, se usi i vegetali crudi, salta il passaggio seguente. Altrimenti, cuoci al vapore fino a quando non si ammorbidisce un po'. In alternativa, metti i broccoli a bollire in acqua leggermente salata per 1-2 minuti. Scola e metti in una grande insalatiera.
2. Taglia a striscioline il cavolo

cappuccio. Pela e taglia a striscioline la cipolla. Aggiungi entrambi all'insalatiera con i broccoli.

3. Taglia a metà l'avocado, privato del nocciolo e sbuccialo. Taglialo a fettine ed aggiungilo all'insalatiera.

4. In una piccola ciotola, mescola la salsa tahin, olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe. Non preoccuparti se si formeranno dei grumi, una volta mescolata alle verdure, la salsa ottenuta risulterà cremosissima. In alternativa, frulla tutto con un frullatore fino ad ottenere una crema liscia.

5. Versare la salsa sull'insalata e mescola bene.

6. Distribuisci nei piatti da portata e decora con mandorle, semi di lino e peperoncino a piacere.

RICETTA DOLCE

VELOCISSIMO DOLCE AL LIMONE (CHETOGENICO)

Un velocissimo dolce al limone chetogenico monoporzione da preparare al microonde anche all'ultimo minuto.

INGREDIENTI

- * 180 g Farina di mandorle
- * 20 g Eritritolo in polvere
- * 1 cucchiaino Lievito in polvere
- * 1/3 cucchiaino sale
- * 3 cucchiaini succo di limone fresco
- * 20 g Burro fuso
- * 3 Uova medie
- * 1 cucchiaio Scorza di limone fresco

ISTRUZIONI

1. Metti la farina di man-

dorle, l'eritritolo, il lievito e il sale in una piccola ciotola e mescola bene.



2. Aggiungi il succo di limone, il burro fuso, l'uovo e la scorza di limone e mescola fino a quando non saranno ben amalgamati.

3. Ungi le coppe con un po' di burro.

4. Distribuisci la pastella nelle coppe.

5. Inforna nel microonde ad alta potenza per circa 1 minuto e mezzo se cucini una coppa alla volta, oppure per circa 3 minuti se cucini tutte le coppe insieme.

6. Infila uno stuzzicadenti e se non esce asciutto, inforna ancora fino a cottura ultimata.

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

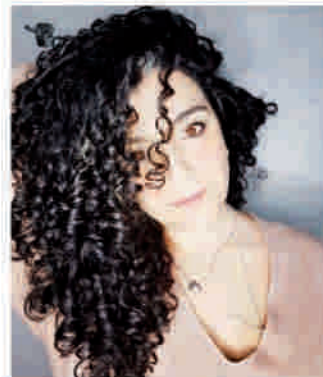
**RISULTATI:
IMMEDIATAMENTE LA
PELLE SARÀ PIÙ
COMPATTA, TONICA ED
ELASTICA.**

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



IL DOPOSOLE SERVE DAVVERO?

di **Manuela Tucci**



Quante volte ci siamo chiesti: "il doposole serve davvero?"

Sicuramente tante volte.

Il doposole è un prodotto molto utile per viso e corpo - ma deve essere ben formulato se vogliamo ritrovare in esso beneficio ed efficacia. In caso contrario, ci ritroveremo ad avere tra le mani una normale crema idratante per pelli secche.

FUNZIONI DI UN DOPOSOLE

Per capire se il doposole possa realmente servire, vediamo quali sono le sue funzioni:

* Azione lenitiva dopo l'esposizione solare

* Ripristina il film idrolipidico contrastando la disidratazione

* Rinfresca e rigenera la pelle

* Allevia bruciore, eritema e fastidi post esposizione

IL DOPOSOLE SERVE DAVVERO?

Scopriamo assieme se il doposole serve davvero.

La pelle, quando esposta al sole, subisce uno forte stress.

I raggi ultravioletti, specie gli UVA, raggiungono gli strati più profondi della pelle, innescando la produzione di radicali liberi che portano ad invecchiamento cutaneo. Per questo è necessario utilizzare un prodotto con una forte

azione antiossidante e lenitiva come il doposole. Le pelle, inoltre, necessita di nutrimento e di un apporto costante di acqua e lipidi, di un'azione filmante e protettiva e di un'azione rinfrescante a seguito di rossori e scottature.

PERCHÉ USARE IL DOPOSOLE?

Un buon doposole contiene sostanze funzionali come burro di karitè, pantenolo, acido ialuronico e antiossidanti come la vitamina E. Sono presenti infine sostanze ad azione rinfrescante per una maggiore sensazione di benessere.

In commercio sono disponibili diversi doposole ad azio-



ne idratante e ad assorbimento rapido.

Un buon doposole, infatti, dovrebbe evitare effetto pilling su viso e corpo (ovvero la formazione di pallini di crema durante il massaggio) ed evitare di appiccicare vista la stagione in cui si usa.

Le pelli secche e disidratate dovrebbero puntare a creme ricche e nutrienti, mentre le pelli più sensibili dovrebbero prestare maggiore attenzione alla scelta del prodotto.

QUANDO APPLICARLO?

Il doposole va applicato subito dopo la doccia dopo essere stati al mare, preferibilmente la sera. Durante le ore notturne si può preservare al meglio l'abbronzatura, aumentandone la durata e riparando gli eventuali danni di un'eccessiva esposizione.

Come si può vedere, il doposole serve e non è un prodotto totalmente inutile!

I CONSIGLI DI CURLY BIO HAIR CARE

Il mio consiglio è di utilizzare il doposole High Tech Sun Defense di OB_Cosmetics. Sai perché?

Perché assolve a tutto quello che ti ho raccontato fino ad ora. Si tratta di una crema dalla texture leggerissima, si assorbe facilmente e non unge. Puoi utilizzarlo sia sul viso che sul corpo.

Dona immediatamente sollievo alla pelle dopo una giornata di sole, vento e salsedine.

Ripristina l'equilibrio idrico e previene la secchezza cutanea, garantendo una abbronzatura più duratura.

zatura più duratura.

Contiene Burro di Karitè (nutriente), Acido Jaluronico (per una idratazione profonda) e bisabololo che svolge un'azione lenitiva e antirrossore. Il Bisabololo è un alcol naturale che si ottiene per distillazione dell'olio essenziale di camomilla.

Il bisabololo è amico della pelle per le sue diverse proprietà.

* Lenitivo: vista la sua estrema tollerabilità cutanea, il bisabololo è usato in moltissimi prodotti per bambini. È molto efficace anche in piccole dosi, soprattutto nella sua versione vegetale (non sintetica) in cui è presente solo la forma attiva della molecola e che perciò si dimostra più efficace anche

a quantità ridotte.

* Anti-infiammatorio e addolcente: ha un potere calmante, molto efficace sulle pelli arrossate a causa di sole, vento o freddo. Aiuta e protegge la cute irritata.

* Cicatrizzante e riparatore: anche in piccole dosi si rivela efficace sulla pelle danneggiata, sulle labbra screpolate, sulla cute esposta al sole.

* Antifungino e antibatterico: è adatto ai prodotti anti-acne e a quelli dedicati all'igiene orale come dentifrici e colluttori.

* Depigmentante: agisce bene sui disordini della pigmentazione cutanea.

Buona estate a tutti.



RUBRICA DI INFORMAZIONE SFIZIOSA

della dott.ssa Orsola Bruno



Frutta e verdura di stagione: cosa acquistare a luglio e agosto

Grazie ai moderni sistemi di coltivazione e di trasporto, siamo abituati a trovare frutta e verdura di ogni tipo durante tutto l'anno.

Ormai per noi è normalissimo portare in tavola una bella macedonia di fragole in inverno e preparare un'ottima spremuta di agrumi, tipici frutti autunnali, in estate. Forse però sarebbe meglio porre maggiore attenzione alle varietà di frutti e ortaggi che la natura ci offre mese per

mese, poiché ciò non avviene in maniera casuale.

Sapevate ad esempio che susine ed albicocche, tipici frutti estivi, sono ricche di tutte le vitamine e i sali minerali necessari alla pelle per prepararsi all'abbronzatura? L'anguria, con il suo elevato contenuto di acqua, contribuisce ad allontanare il rischio di disidratazione. Tutti sappiamo che è un frutto molto dissetante, che ci aiuta a resistere a caldo ed afa. Non a caso si tratta del frutto simbolo dell'estate e delle vacanze! Ma occhio sempre alla quantità di

zuccheri che contengono questi frutti... fanno bene sì, ma non abusarne! Per quanto riguarda gli ortaggi, i peperoni e i pomodori sono alleati preziosi nella stagione in cui la nostra pelle è maggiormente esposta al sole. Ci aiutano infatti a mantenerla giovane e bella grazie all'alta concentrazione di licopene, un potente antiossidante che essi contengono.

Ecco allora cosa ci converrebbe mettere nel carrello a luglio e in agosto, per nutrirci in modo più salutare e salvaguardare anche il portafogli!





Frutta di stagione

- * albicocche
- * angurie
- * banane
- * ciliegie (solo a luglio)
- * fichi
- * fragole
- * lamponi
- * mele (da agosto)
- * more
- * meloni
- * pere
- * pesche
- * prugne susine
- * ribes
- * uva (da agosto)

Verdura di stagione

- * Basilico
- * bietole
- * carote
- * cavoli
- * cetrioli
- * cicorie
- * fagiolini
- * fave
- * melanzane
- * patate novelle
- * peperoni
- * piselli
- * pomodori
- * radicchio
- * ravanelli
- * rucola
- * sedano

- * zucche (da agosto)

- * zucchine

Fare il pieno di frutta e verdura gioverà certamente alla nostra linea e ci farà sentire più in forma!

Tutta la verità sul radicchio (e sul perché dovremmo mangiarlo più spesso)

Il radicchio, ricco di vitamine, fibre e sali minerali, conquista per il suo sapore amarognolo e per la versatilità di utilizzo in cucina

Il radicchio è un alleato prezioso per la nostra salute perché vera miniera di antiossidanti, in grado di contrastare i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare e utile inoltre contro diabete, stipsi e colesterolo alto.

La pianta del radicchio, *Chicorium Intybus*, appartiene alla famiglia delle Composite, la stessa del gruppo delle cicorie. È un tipo di insalata rossa-violacea dal gusto amaro, grazie all'acido cicorico in esso contenuto. È un ortaggio che si trova tutto l'anno ma il periodo migliore per consumarlo va da ottobre fino a primavera, in base alla varietà.

Proprietà e benefici, perché dovremmo mangiarlo più spesso?

Il radicchio è un alimento molto leggero e digeribile, particolarmente consigliato a chi ha bisogno di abbassare il colesterolo nel sangue e disintossicare l'organismo. È composto per la maggior parte da acqua e fibre, ma è ricco anche di nutrienti come vitamine, soprattutto la C, K e del gruppo B, e potassio.

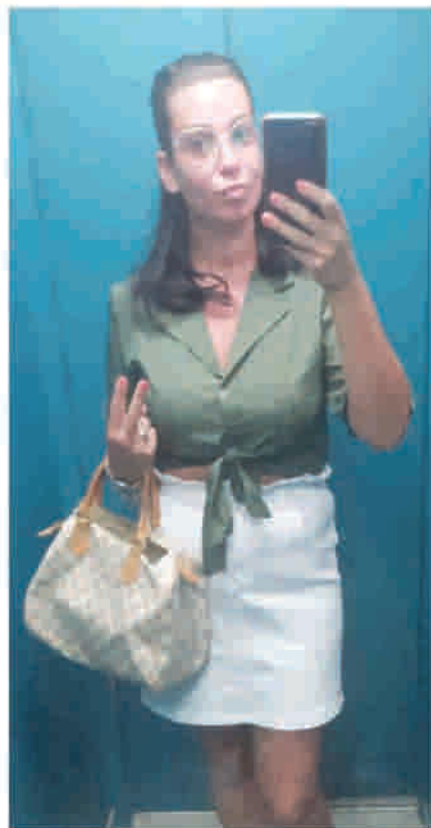
Numerosi sono i benefici per chi ha l'abitudine di consumarlo regolarmente. Grazie ai minerali contenuti è un ottimo anti-anemia, previene l'osteoporosi e grazie alla vitamina K facilita la coagulazione del sangue. Ma non solo, aiuta infatti la digestione, l'espulsione dei gas intestinali e, come tanti alimenti amari è un prezioso alleato del fegato, contribuendo a mantenerlo sano e attivo stimolando la produzione di bile. Infine, è un eccellente antiossidante, in grado di contrastare il precoce invecchiamento cellulare, abbassare il colesterolo cattivo e ridurre la glicemia.

TESTIMONIAL DEL MESE ROSALBA

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

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

Allora un giorno guardandomi allo specchio mi sono decisa a dare una svolta alla mia vita. E così girando sui social e seguendo la pagina del Golden Beauty, vedendo le varie testimonianze e foto a confronto



e argomenti interessanti di Orsola Bruno, ho deciso di prenotare una consulenza con lei. Ho iniziato a fine novembre il percorso In Linea Donna. Ho avuto ottimi risultati fin da subito, grazie ad una buona alimentazione e l'utilizzo di macchinari eccellenti, ma anche grazie alle mani d'oro delle ragazze dello staff. Dopo 15 gg ho perso 6 kg, e mi ritrovo ad oggi con ben meno 20 kg e tanti tanti centimetri in meno. Ho perso 20 kg in maniera molto uniforme, sono sempre molto tonica anche senza pa-

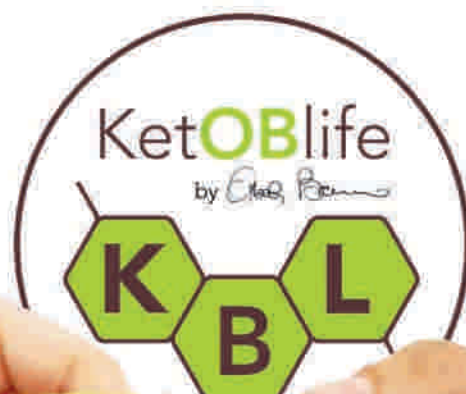
lestra, solo grazie ai macchinari utilizzati.

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

Guarda il video di Rosalba Scansiona il codice qui sotto



BISCOTTO PROTEICO ALL'ARANCIA KETOBLIFE



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

CONDIVIDILO CON CHI AMI

www.goldenbeautysshop.it

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 luglio/agosto 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

