

# REMISE EN FORME DOPO LE FESTE

Cosmetici, integratori, percorsi benessere, corsi in palestra, strumenti usati dai medici estetici e nelle spa per ritrovare la linea

## BEVI ACQUA

Troppi cibi fanno male. «Bevi molta acqua per ripristinare i fluidi perduti ed espellere almeno una piccola parte di etanolo attraverso sudore e urina», spiega il professor Nicola Sorrentino, dall'Osservatorio Sane Pellegrino, docente di Igiene Nutrizionale all'Università di Pavia, direttore scientifico delle Terme Sensoriali di Chianciano Terme (top e slip di pizzo candy e pinocchietto di viscosa stretch di Verdissima - [www.verdissima.it](http://www.verdissima.it)).

**D**ire addio al peso in eccesso accumulato durante le festività significa impegnarsi sul serio. Perché i miracoli non esistono, come spiega Andrea Spano, chirurgo plastico estetico: «Alle pazienti che mi parlano dei loro problemi con il grasso localizzato, consiglio come prima cosa una migliore alimentazione e una vita più dinamica e sportiva». Inoltre, sono senza dubbio d'aiuto anche i cosmetici e gli integratori mirati. Se poi aggiungiamo i soggiorni benessere, le discipline proposte dalle palestre e gli aiuti non invasivi eseguiti negli studi dei medici estetici, ritrovare la linea diventa un obiettivo raggiungibile. Ecco alcune proposte.

## Alberghi e terme per la silhouette

Terme della Fratta ([www.termedellafratta.com](http://www.termedellafratta.com)), situata ai piedi del colle di Bertinoro (FC), propone pacchetti snellenti e detossinanti di due notti che comprendono due trattamenti (un idromassaggio e un cataplasma) alle alghe fucus e spirulina più guaranà, un linfodrenaggio e accesso al percorso armonie naturali. A partire da 327 euro.

La Villa Eden Leading Park Retreat ([www.villa-eden.com](http://www.villa-eden.com)) di Merano (BZ) propo-

ne il trattamento biotermico: un'apparecchiatura che aumenta la temperatura interna del corpo per riequilibrare e stimolare il metabolismo. Ogni seduta dura 55 minuti e costa 115 euro.

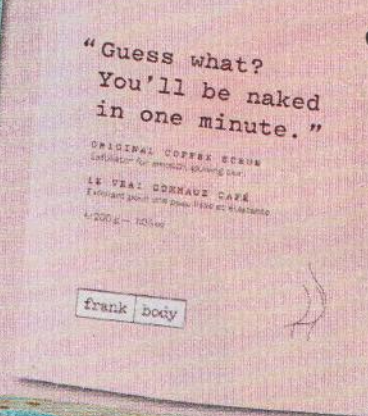
Le Terme Berzieri ([www.termest.it](http://www.termest.it)), che si trovano nel magico edificio Art Déco a Salsomaggiore (PR), propongono soggiorno di una notte con una giornata di benessere Day Detox, che comprende un percorso acquatico, docce cromatiche, calidari, un fango e un bagno termale aromatico con idromassaggio. A partire da 120 euro.

## Un aiuto prezioso dalla tecnologia

SculpSure è un dispositivo che utilizza l'energia della luce laser per contrastare l'adipe localizzato in soli 25 minuti. «Quando l'adipe non si scioglie neanche con diete o attività fisica, propongo questo approccio ipertermico per la sua rapidità», spiega Andrea Spano, chirurgo plastico ed estetico di Studio della Clinic Milano ([www.theclinic.it](http://www.theclinic.it)). Per mezzo di un manipolo, l'energia del laser colpisce e danneggia le cellule adipose, che nelle settimane successive vengono eliminate naturalmente dal corpo. Costi a partire da 1.000 euro.

Venus Legacy ([www.venustreatments.it](http://www.venustreatments.it)) combina differenti tecnologie (radiofrequenza multipolare, campi elettromagnetici pulsati e massaggio endodermico) non invasive e indolori per scolpire l'addome. L'energia utilizzata arriva in profondità dei tessuti, migliora la circolazione, scioglie gli accumuli di grasso e tonifica la pelle. Una seduta di 20/30 minuti costa a partire da 150 euro.

Monticello Spa&Fitness di Monticello Brianza (LC) per snellire la figura propone la Criocamera ([criocamera@monticellospa.it](mailto:criocamera@monticellospa.it)) basata sull'esposizione del corpo



1. Contribuisce a ridurre gli agglomerati di cellule di grasso immobilizzate nei tessuti e contrasta la formazione di nuovi accumuli. Il prodotto viene erogato attraverso 5 sfere massaggianti (Defence Body ReduXCELL di Bionike, 34,50 €).
2. Trattamento snellente ideale per chi segue una dieta dimagrante e specifico per supportare la pelle della donna in menopausa. Con salvia e luppolo rassodanti ed elasticizzanti (Definition Firming Cream di Hesito, 110 €).
3. Esfoliante in granuli con ingredienti naturali. Si friziona vigorosamente sulla pelle bagnata e poi si risciacqua. Da usare prima dell'applicazione di uno snellente o di un idratante (Original Coffee Scrub di Frank Body da Sephora, 16 €).
4. Integratore alimentare che favorisce l'equilibrio del peso corporeo a base di monacolina K, che contribuisce al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue (Kiloçal Colesterolo di Pool Pharma, 15 compresse 9,90 €).
5. Infuso con tarassaco (stimola la funzionalità biliare, epatica e renale) e finocchio (favorisce la digestione e contrasta l'aerofagia) più tazza di porcellana (Erbo Ritual Infuso Detox e Mug di Gianluca Mech, 20 buste 5,90 € e 6,90 €).

a temperature molto basse, dai -90° ai -130°, per circa 3 minuti. Lo scopo è favorire la circolazione sanguigna, i sistemi endocrino, immunitario e nervoso centrale e il metabolismo. Costa da 45 a 69 euro a seduta.

## Le soluzioni per chi punta sullo sport

Se tra i buoni propositi di inizio anno hai incluso anche l'iscrizione in palestra, puoi

contare su molte proposte. Les Mills, per esempio, è il metodo ideato dal neozelandese Phillip Mills che si basa sull'ideazione di coreografie di esercizi accompagnate da musiche ad hoc, e propone approcci di allenamento differenti tra cui è possibile scegliere a seconda delle proprie esigenze. Tra questi il più famoso è BodyPump™: un corso articolato in 30, 45 o 55 minuti che infonde piacere e permette di bruciare 540 ca-

lorie (il numero delle calorie dipende da diversi fattori e vari in base all'età, al peso e all'intensità dell'allenamento) a lezione. Sono disponibili versioni adatte a ogni livello di forma fisica.

Soddisfa chi ama le sfide anche in palestra, invece, il CrossFit ideato dallo statunitense Greg Glassman. Si tratta di un programma che punta su movimenti che cambiano costantemente e da eseguire ad alta intensità. 