



## Azione urto

DALL'ALTO, IL CALORE DELL'ACQUA NELLA DOCCIA E IL MASSAGGIO POTENZIANO L'EFFICACIA DRENANTE-LEVGIANTE DI SALI MARINI E ALGHE ATLANTICHE: **VENUS AQUA SLIMMER GEL** ULTRA-RAPIDO ANTICELLULITE (€ 13,90). **AUMENTA DEL 44 PER CENTO** L'ELASTICITÀ DEI TESSUTI, **DEBORAH BIOETC CORPO NUOVO TONIC** CREMA RASSODANTE ANTIMAGLIATURE (€ 10,50): CON ESTRATTI VEGETALI DI ALGHE ATLANTICHE E OLIO DI TAMANÙ. **CONTRO LA BUCCIA D'ARANCIA** UN CONCENTRATO DI FITOCOMPLESSI ANTI-ACQUA E LIPORIDUCENTI: **DERMOPHISIOLOGUE CELLULHITECH CELLUBLOC SIERO** (€ 54, IN ISTITUTO). **ATTACCO MIRATO A CUSCINETTI** E CELLULITE: LA FORMULA DI EUPHIDRA SKIN CELL FALE URTO SLIM DI **ZETA FARMACEUTICI** (IN FARMACIA, € 32, LA CONFEZIONE DA 20 AMPOLLE) ATTIVA LA LIPOLISI E STIMOLA IL MICROCIRCOLO. "SMUOVENDO" I LIQUIDI DI RISTAGNO. **DELICATO CON LA PELLE**, È IPOALLERGENICO E NON CONTIENE CONSERVANTI: **SOMATOLINE COSMETIC™** TRATTAMENTO SNELLENTI PELLI SENSIBILI (€ 40, IN FARMACIA) COMBINA ATTIVI SNELLENTI A UN POOL DI SOSTANZE LENITIVE E PROTETTIVE COME OLIO DI AVOCADO, BURRO DI KARITÉ E BISABOLOLO.



fisica mirata ai punti critici negli speciali lettini a temperatura corporea, bagni di ossigeno attivo tonificanti e detossinanti, consigli alimentari personalizzati. Per informazioni sui centri: [www.figurella.it](http://www.figurella.it).

**Non la solita cyclette.** Una vera bike da spinning: Spin Master New di Carnielli (1, € 349) è dotata di rotelline per sposterla facilmente e computer con display LCD per visualizzare velocità, tempo, calorie, distanza.

**Satellitare da polso.** Per una corsa monitorata a 360 gradi: Forerunner 210 di Garmin (2, € 249) tiene traccia del percorso collegandosi al segnale GPS e registra in tempo reale passo, distanza, tempo. Consente anche di creare e personalizzare le sessioni di allenamento e, in base alla frequenza cardiaca, segnala se si sta lavorando al di sopra o al di sotto delle proprie possibilità.

**Trasversale.** Ovvero adatta a tutti i tipi di allenamento, in e outdoor: Zig Sonic di Reebok (foto 3, € 90) è una sneaker massimamente confortevole. Senza cuciture, ha un'intersuola a zig zag che assorbe l'energia del movimento, distribuendola uniformemente a tutto il piede.

**In palestra, a video o interattiva?** Una miscela esplosiva di ballo (salsa, merengue, flamenco, ma anche danza del ventre e hip-hop) ed esercizi tonificanti, ritmati da sound esotico-latini: Zumba® Fitness è così divertente, che ha conquistato più di 10 milioni di persone nel mondo. Il workout alterna sessioni lente ad altre più veloci, per aumentare la resistenza fisica ed entrare in fa-

\*Segue

PER GLI INTEGRATORI:  
CICLI DI ALMENO  
UN MESE E UN  
"RICHIAMO" OGNI SEI



## Aiuto extra dall'interno

IN SENSO ORARIO. PER IL "PUNTO VITA", DOPO I 45 ANNI, PUÒ ESSERE UTILE UN INTEGRATORE CON ESTRATTI DI SEMI DI LINO, CROMO (REGOLA IL METABOLISMO DEGLI ZUCCHERI) E CARTAMO (RIDUCE IL NUMERO DELLE CELLULE ADIPOSE), CHE INTERVENGONO SUI GRASSI IN ACCUMULO: **OENOBIOI** FEMME 45+ VENTRE PIATTO (€ 20 CIRCA, IN FARMACIA) DA I PRIMI RISULTATI DOPO UN MESE E DOPO TRE RIDUCE IL GIRO VITA DI CIRCA DUE TAGLIE. **CONTRO I GONFIORI** E LA RITENZIONE DI LIQUIDI CHE APPESANTISCONO LE GAMBE, UN PIACEVOLE DRINK AL SAPORE DI FRAGOLA DA ADDIZIONARE ALL'ACQUA: **MARCO VITI DRENACT 500** (€ 15, IN FARMACIA) SFRUTTA UNA SINERGIA VERDE DI ANANAS, BETULLA, EQUISETO, PILOSELLA E PAPAIA. **CONTROLLO DEL PESO IN DUE FASI**: LA PILLOLA GIALLA AL MATTINO PROMUOVE IL CONSUMO DEI GRASSI DURANTE IL GIORNO; LA PILLOLA BLU DELLA SERA PROLUNGA IL SENSO DI SAZIETÀ E HA UN EFFETTO DRENANTE: **EQUILIBRA BI-MAGRIR DAY & NIGHT** (€ 12,40).