A SOLI 1,50 EURO

BELLEZZA FAI DA TE CON ROSANNA *Chiedi in edicola la versione con DVD allegato*

Settembre 2011 • Anno I • Num. 9 (9) - Mensile • ~~€ 1,90~~ 1,50

www.piusanipiubelli.it

più Sani più Belli

di Rosanna Lambertucci

Magazin

MEDICINA ESTETICA

BOTULINO PRO E CONTRO

Gli esperti ti spiegano tutto sulla "tossina dei miracoli"

VITA DI COPPIA

AMORE PER SEMPRE!

I segreti per rendere inossidabile la tua relazione

SPECIALE BEAUTY

I consigli di **ROSSELLA BRESCIA**. Macchie sulla pelle addio, i trattamenti per la notte, e il make up trendy

PREVENZION

RIPARTI IN FORMA CON UN CHECK-U

È il momento giusto p controllare la tua salu Ecco tutti gli esami da fa

DEPURARS

-2 KG IN 3 GIORN CON L'UVA

Prova il nost "metodo antiag

COMBATTER LA FAME NERVOS

LE 5 MOSSE PER RESISTER ALLE TENTAZIONI, RITROVAR LA SERENITÀ E STAR LONTAN DAL FRIGORIFER

GRANDE INIZIATIVA

AL VIA LA CAMPAGNA SCUOLA&CIBO

in collaborazione con il Ministero della Pubblica Istruzione

VI PRESENTO IL MIO NUOVO VIAGGIO DIMAGRANTE

MI METTO A DIETA CON VOI!

DIMAGRISCO SOLO NEI PUNTI GIUSTI, NON HO LA SENSAZIONE DI FAME, RECUPERO ENERGIA E BUONUMORE. CON UNO SCHEMA SEMPLICE E FACILE DA SEGUIRE

EXTRA ALLERGIE DI STAGIONE • I VANTAGGI DELL'AGOPUNTURA • CALCOLI RENALI • DENTI E APPARECCHI • MASCHI: ISTRUZIONI PER L'USO

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1 Aut. GIPA/ S / CS /01 /2011

EDIZIONI MASTE

Con la consulenza della dott.ssa Mariuccia Bucci,

dermatologa vicepresidente Isplad

Glutei

Il bello del "lato B"

Per rimodellarlo bisogna agire su tre fronti: sciogliere i grassi, rassodare i muscoli, tonificare la pelle

di Luciana Bussini

Nel caso dei glutei, la forza di gravità non aiuta. Se poi si aggiungono pelle che cede, **accumuli adiposi nella "zona banana"** (l'area in basso, all'attaccatura della coscia) **e muscoli atonici, l'effetto flaccido è garantito.** Corriamo ai ripari.

1 SCIOGLIERE I GRASSI

Con le iniezioni di fosfatidilcolina, una molecola estratta dalla soia, che ha proprietà lipolitiche. Le iniezioni si praticano una volta alla settimana nell'area da trattare e si ripetono dopo 3/4 settimane fino al raggiungimento dei risultati. Il dolore è solitamente ben tollerato, non serve anestesia. Dopo la seduta un leggero gonfiore permane per alcuni giorni. **Costo: da 150 euro a seduta.**

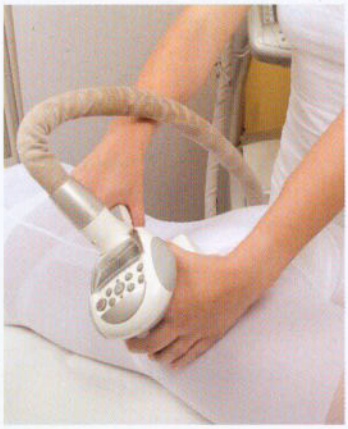
Con gli ultrasuoni della tecnologia UltraShape, ovvero onde acustiche che vanno a colpire e frantumare selettivamente le cellule adipose senza intaccare i tessuti circostanti. Il contenuto di tali cellule, composto principalmente da trigliceridi, viene disperso nei fluidi intracellulari e trasportato nel fegato attraverso il sistema vascolare e linfatico e poi eliminato attraverso naturali percorsi fisiologici. Dopo una o due applicazioni normalmente si verifica una riduzione media della circonferenza del corpo, nella zona trattata, pari a due centimetri, l'equivalente di una taglia. **Costi: da 700 euro.**

Con il laser Slim-Lipo che, grazie a una particolare lunghezza d'onda della luce, colpisce le cellule adipose e le scioglie con un effetto da 3 a 5 volte superiore agli altri laser. Il vantaggio rispetto alla liposuzione tradizionale, è nell'effetto "tightening" sviluppato dal calore, ossia la pelle svuotata dal grasso non resta flaccida ma si tende, rimodellandosi sulla nuova linea del corpo. Il decorso post operatorio è senza ecchimosi o edemi, il risultato è visibile subito e il recupero è rapidissimo. **Costo: da 2.500 euro.** www.ringiovanimentoglobale.it

2 TONIFICARE LA PELLE

Con l'elettroporazione ovvero la veicolazione transdermica di principi attivi come aminoacidi, oligoelementi, vitamine A,C, E, acido ialuronico, betaglucano che stimolano la produzione di collagene ed elastina, responsabili della tonicità della pelle. Le sedute non sono per nulla dolorose. Per ottenere dei risultati servono circa 6 trattamenti a distanza di 1/2 settimane. **Costi: da 200 euro a seduta.**

Con l'elettro-permeazione DibiSkin Power degli Istituti Dibi un'apparecchiatura che rilascia impulsi biodinamici indolori che creano nuovi canali d'accesso temporanei sulla superficie epidermica, in modo da moltiplicare la quantità delle sostanze funzionali attive che la pelle riceve e la loro biodisponibilità. Parte di questi



attivi si deposita nei tessuti creando una riserva che verrà rilasciata gradualmente nelle 24-48 ore successive. Un ciclo prevede da un minimo di quattro a un massimo di dieci sedute. **Costi: da 70 euro**, www.dibicenter.it

3 RASSODARE I MUSCOLI

Con lo squat, un esercizio specifico per i glutei che si può eseguire a casa, appoggiandosi a un mobile basso o attaccandosi a una maniglia robusta. In piedi, gambe divaricate, mani sul sostegno, si piegano le ginocchia tenendo le cosce parallele al pavimento. Si

torna alla posizione eretta e si ripete dieci volte per tre serie. Sempre validi gli slanci in alto delle gambe: a carponi, si lancia verso l'alto la gamba con il ginocchio piegato e si torna in posizione senza mettere il ginocchio a terra; si ripete dieci volte per gamba per tre serie.

Con gli integratori a base di aminoacidi essenziali liberi, non ramificati. Sono particolarmente consigliati a vegetariani e vegani che non li assumono con l'alimentazione. La dose giornaliera equivale a 500 grammi di carne o pesce ma fornisce solo 54 calorie (mezzo chilo di carne fornisce circa 500 calorie) quindi non fa ingrassare ma "nutre" solo i muscoli. Un nome? Son Formula di Guna.