

Testo di LAURA BELLI

Una palestra speciale per chi ha i minuti contati: **Pitstop fitness**, la prima in Italia per il training con pedane Dkn. Non serve prenotazione: si decide autonomamente quando ritagliarsi un quarto d'ora per la lezione, che prevede tre minisezioni sulla pedana, esercizi con fitness-ball, manubri, stepper multilivello e stretching. Comodo anche il prezzo: € 15 (prima lezione gratuita). Info: www.pitstopfitness.it. Sempre in economia di tempo (e fatica), trasforma una semplice passeggiata in un allenamento che tonifica polpacci e cosce. **Dr. Scholl "Starlit"** (€ 165). Il segreto di questa scarpa è nella suola "a dondolo", che costringe a un costante esercizio muscolare anche da fermi, rispettando i principi anatomici e biomeccanici. Specifico per gambe gonfie e pesanti il rituale **Matis "Soin Cryo Minceur"** (45 minuti, € 45, numero verde 800. 285.501). Primo gesto, massaggio a collo, schiena e décolleté al profumo di agrumi e camomilla con Sos Nutri+. Poi si passa

alle gambe: peeling ai sali del Mar Morto e petali di fiori, applicazione di bende imbevute di soin snellente con sali minerali e agenti rinfrescanti, massaggio drenante con "Huile Aromatique Contours e Silhouette" Matispa e applicazione del "Gel Jambes Toniques". È invece un trattamento urto anticellulite **Dermophysiologique "Thermofango"** (€ 80) con argille, alghe e fitoestratti. Si tratta di una "crema-fango" che non sporca ed è particolare per il metodo di applicazione: cosce, addome e glutei, alternando zone calde (positive) a zone fredde (negative), per stimolare la circolazione e il drenaggio. Ciclo consigliato: una seduta la settimana per due mesi. Info: www.dermophysiologique.it. Ultrasuoni a effetto cavitazione contro adiposità localizzate, ristagno di liquidi e cattiva circolazione. Anche a casa con **Globus "LipoZero Basic"** (€ 199, nei negozi di articoli fitness, sanitari e farmacie): dotato di quattro programmi per ridisegnare la silhouette. Info: www.globusitalia.com.

G. M. ZIMMERMANNVOLPE

www.ecostampa.it

G/am BEAUTY IN GAMBIA!

MICROALLENAMENTI (ANCHE INCONSAPEVOLI), FANGHI "A ZONA" E TRATTAMENTI CHE ALTERNANO CALDO E FREDDO PER TONIFICARE LE ARMI DI SEDUZIONE FEMMINILE E, IN GENERALE, TUTTA LA SILHOUETTE. ECCO LE NOVITÀ