

GLIA

N°1
MAGGIO
2013
GIOIA LIFE
& BEAUTY
€ 1,00

Life & Beauty

MAKE UP

*Pastello,
elettrico, fluo.*
**E ORA
DI OSARE!**

CAPELLI

*Alla garçonne:
tutte le varianti*

PROFUMI

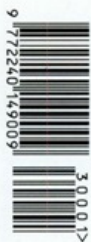
Trova il tuo

TATUAGGI

**MAI PER
AMORE**

**POP
NAILS**
*E tu di che
SMALTO
SEI?*

Countdown
bikini
(MA SENZA STRESS)



TUTTO IN UN GIORNO

Stop alle diete-tortura con la nuova filosofia *One day light* introdotta da Marc Mességué presso il Park Hotel Ai Cappuccini vicino a Gubbio. Secondo il guru del benessere, per perdere peso in armonia basta seguire un giorno alla settimana di alimentazione rigorosa (gli altri sei sono moderati, ma liberi): a colazione pane integrale e marmellata e marmellata, a metà mattina un frutto, a pranzo verdura e proteine, un altro frutto a metà pomeriggio e a cena ancora verdure e proteine. Sempre senza sale e olio. Info: www.parkhotelaicappuccini.it
Mentre nella splendida Masseria San Domenico, in Puglia, si elimina il grasso in eccesso, oltre a perdere i liquidi, con l'approccio armonico della dieta mediterranea. Info: www.masseriasandomenico.com **B.L.**

«In alcuni casi l'inetestismo è riconducibile a un funzionamento non corretto dei mitocondri, organuli presenti nelle cellule, mentre in altri si associa a problemi di ritenzione idrica e microcircolazione». Scoprirlo aiuta a comprendere perché un trattamento è stato efficace per la nostra amica, mentre su di noi non ha avuto risultati così eclatanti. «Nel primo caso, per esempio, funzionano i metodi che apportano più ossigeno: fanno lavorare meglio i mitocondri e quindi diminuiscono la fibrosi dei tessuti». Come la carbossiterapia: attraverso un'apposita apparecchiatura veicola anidride carbonica, aumentando il flusso di ossigeno. «Nel secondo, invece, sono utili i trattamenti drenanti, capaci di ridurre la componente idrica». Come i classici massaggi manuali linfodrenanti o il massaggio meccanico LPG (www.lpgitalia.com).

FUORI LA LINGUA!

Secondo il Charaka Samhita, cioè la medicina ayurveda, la lingua va spazzolata ogni mattina come e meglio di denti e gengive. Perché? Per prevenire l'infiammazione della gola, e stimolare la naturale purificazione del corpo, favorendo una corretta digestione. In più, la pulizia della lingua ha il vantaggio di aumentare la funzionalità delle papille gustative, dunque si apprezzano di più i sapori. Come si fa? Basta procurarsi un raschietto in acciaio da passare due o tre volte avanti e indietro sulla lingua; poi si risciacqua con gargarismi e due gocce di olio di sesamo, benefico per le mucose. Info: Istituto Istar, via Francesco Reina 11, Milano - tel 02/73952938. **B.L.**

1. TRIS DIETETICO

Tre bustine al giorno al gusto di frutti rossi di Diet Partner di Innéov a base di fibra vegetale di Konjac. Un programma completo, in bustine e capsule, assiste durante il percorso dimagrante e ogni donna raggiungerà facilmente il senso di sazietà indispensabile per non cadere in tentazione (€ 19,50 in farmacia).

2. MONODOSE

Pratico perché in bustine monodose da portare con sé: drenante Primum Mini drink di Specchiasol al gusto di ciliegia nera con stevia, e con succo concentrato di sambuco, consumato a digiuno al mattino, aiuta a eliminare rapidamente i liquidi (€ 15,50 in farmacia).

3. MENO CALORIE

Basta un'ovalettina di Kalory Emergency Diur di Esi, prima dei pasti, con un generoso bicchiere d'acqua, per eliminare i liquidi in eccesso e nello stesso tempo ridurre le calorie (€ 10 in farmacia).

4. TÈ ANTIOX

È il primo BB tea, ovvero come una BB cream, ha tre effetti: detossinante, protettivo e idratante. Kusmi Tea BB Detox contiene mate, tè verde e rooibos (€ 16,50, www.kusmitea.com).



Un aiuto per bocca