

MAGGIO 2011  
2,20 EURO IN ITALIA

MONDADORI - RODALE

# Starbene

ti piaci e sei felice

**GYM NELLA  
PAUSA PRANZO**  
IN 30 MINUTI  
RASSODI GAMBE  
E BRACCIA

**DOSSIER MEDICINE DOLCI**

## PIÙ BELLE CON LE CURE SOFT

Risolvi acne, varici, cellulite e caduta dei capelli... naturalmente

**18 DOLCI A  
CONFRONTO**

LO SAPEVI CHE  
UN BIGNÈ EQUIVALE  
A 27 CAMELLE?  
tutte le calorie a pag. 63

Perdi 4 chili

## LA NUOVA DIETA SENZA LIEVITO

Ti senti subito meglio e ti sgonfi

**Seno**

Creme push up e  
trattamenti per  
taglie mini e maxi

**Menopausa**  
Scopri come  
sarà la tua e...  
agisci subito!

**[ ORECCHIO TAPPATO  
CAUSE E RIMEDI CONTRO  
DOLORI, FISCHI E RONZII ]**

**BICI + TRENO**

Gli itinerari per  
allenarti fuori città

**Dentosofia**

LO PSICODENTISTA  
ANALIZZA (E CURA)  
CARIE & BRUXISMO

**30 kg in meno**  
PALLONCINO O BISTURI?  
LE SOLUZIONI DEFINITIVE

**Pro-vernici**  
Inca la casa  
diventi



Starbene, Maggio 2011

Testo di **Claudia Bortolato**; consulenza del dott. **Angelo Bianco**



Corbis

# Cuscinetti, addio!

**Le adiposità localizzate ti fanno impazzire? Non è soltanto una questione di dieta: per combatterle devi agire su più fronti. I risultati, così, non tarderanno ad arrivare**

Una pancia piatta ma aggraziata e super-sexy. Un "lato B" tonico e sodo. Gambe snelle e ben tornite. Alzi la mano chi non farebbe carte false per esibire un "corpo da reato"! Non ti chiedono tanto, ma soltanto un po' d'impegno. Perché con un programma mirato (a tavola e in palestra), il supporto della beauty routine ad hoc, e, se serve, l'aiuto del medico estetico, il successo è assicurato. E, a proposito di cosmetici, oggi puoi contare su formule-corpo multitasking, ricche ma leggere e con principi attivi capaci di sortire un triplice effetto: drenante, riducente, rassodante. Puoi provare quelle, ad esempio, a base di estratti vegetali che stimolano il microcircolo, come cen-

tella asiatica, ippocastano, rusco e zenzero, e quelle che incentivano lo smaltimento dei grassi, come spirulina, caffeina, carnitina e cola. Ma se c'è una caduta di tono, ad esempio dopo una dieta, per restituire compattezza ed elasticità alla pelle puoi puntare sulle cure-urto con sieri a base di derivati biologici vegetali, per esempio di arnica, malva, calendula, rosmarino, curcuma, soia e luppolo.



**Dottor Angelo Bianco** medico termalista, nutrizionista ed esperto di medicine naturali ad Abano Terme (PD)

## ECCO LE VOSTRE DOMANDE

### 1 SINERGIE VINCENTI

Adoro i massaggi: me ne suggerite uno che abbia un effetto snellente?

*Rosalba, 37 anni.*

### 2 SPORT CHE MODELLANO

Faccio molto sport, specie nuoto e running, ma vorrei provare programmi più mirati per ridurre la culotte de cheval: consigli?

*Ariella, 25 anni*

### 3 LA TUA SPA A CASA

Mi piace tantissimo il senso di relax regalato dai fanghi. Ma quelli fai da te sono efficaci per contrastare i cuscinetti di grasso?

*Cristina, 30 anni.*

## ADDIO, GRASSI TRANS

Per smaltire i chili in più segui una delle diete, sane e variate, che *Starbene* ti propone ogni mese. «Ma anche chi ha un indice di massa corporea ideale può avere cuscinetti di grasso localizzati», dice il dottor Angelo Bianco, nutrizionista, esperto in medicine naturali. Per combatterli anche a tavola, segui le regole auree: ogni giorno bevi due litri di liquidi fra acqua naturale, tisane o tè verde per contrastare la ritenzione idrica e tenere sotto controllo la fame; riduci sale e zuccheri semplici, mangia 5 porzioni tra frutta e verdura e privilegia le proteine da carni magre, pesce, soia e legumi. Ma, soprattutto, raccomanda il dottor Bianco, metti al bando i cibi fritti, quelli conservati, ricchi di sale, e il junk food: oltre ad essere calorici, possono contenere grassi trans e oli idrogenati, che, secondo diversi studi, aumentano la frazione LDL del colesterolo (quella "cattiva"), diminuiscono quella "buona", ossia l'HDL, e tendono a far aumentare il grasso viscerale e, dunque, a far lievitare pancia e girovita.

### 1 MASSAGGIO: AROMI SNELLENTI



Contro i cuscinetti di grasso localizzati è particolarmente indicato il massaggio aromaterapico, che modella la silhouette, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, ossigena e drena i tessuti. L'operatore inizia applicando, con lievi sfioramenti, un mix di aromi essenziali lipo-dissolventi, come quelli di pompelmo, limone, arancio amaro, cannella, ma anche drenanti ed elasticizzanti, per esempio di ginepro, betulla e rosmarino. Quindi, seguendo i contorni corporei lungo le fasce muscolari, passa a manovre di rotolamento e scivolamento con velocità e pressioni che cambiano da lente a veloci e da superficiali a più profonde. Per avere dei risultati serve un ciclo di 10 massaggi.

### 2 FITNESS: ALLENAMENTI MIRATI



Allenamenti mirati, meglio ancora se personalizzati da un trainer, sono ottimi per snellire e scolpire i punti critici. Hai la culotte de cheval e i glutei poco definiti? Utili 30 minuti al giorno di *circuit training* e attività di tonificazione muscolare e resistenza. Aggiungi 3 serie da 20 squat con le gambe divaricate, 3 serie di 20 affondi e subito dopo 6 minuti di tapis roulant a velocità di 5km/h con 5% di pendenza o 6 minuti di cyclette. Cosce troppo sviluppate, con cellulite e rilassamenti evidenti: pedana-vibrazione (risultati dopo 10 sedute, 2 volte la settimana), oppure corsa sostenuta con intervalli di 3-5 minuti o 40 minuti di bicicletta, minimo 2-3 volte la settimana.

### 3 FANGHI: ATTACCA LE ADIPOSITÀ



Tra gli elementi naturali più efficaci per trattare le adiposità localizzate e la cellulite ci sono i fanghi: il merito è dell'azione dei minerali che si somma a quella termica del calore (sia diretto, nel caso dei fanghi termali caldi, sia indiretto, dato dalla semioclusione, nel caso di quelli "freddi"). In più, i fanghi sono depurativi ed esfolianti, quindi rendono la trama cutanea più liscia e compatta. Se poi nel prodotto sono presenti alghe, come quelle brune, o estratti fitoterapici lipolitici, come caffeina e carnitina, l'effetto rimodellante viene moltiplicato. Vanno tenuti in posa dai 30 ai 40 minuti, salvo diverse indicazioni riportate nelle confezioni.

Getty (2) Tips

#### STARBENE PROMOTION

## Due trattamenti ok

Puoi provarli subito contro gli odiati inestetismi della cellulite, la ciccia ostinata e il rilassamento cutaneo

Il trattamento *Icoone* di *Fasel* è una soluzione, scientificamente provata, per inestetismi della cellulite, rilassamento cutaneo, cuscinetti e ritenzione idrica. Con rulli motorizzati micro alveolari si stimola in modo puntiforme i tessuti su tutto il corpo con un piacevole massaggio meccanizzato con micro aspirazioni che riattivano il microcircolo. Le sedute prevedono un trattamento *Base* di 20 minuti e uno o più trattamenti *Focus*, di 10 minuti l'uno (ogni seduta 70,00 € circa). Il ciclo è di 15-20 sedute. Anche *Cultra*, sempre di *Fasel*, tecnologia ultrasonica cavitazionale,

consente ottimi risultati. «Con un manipolo si solleva il pannicolo adiposo e vengono emesse onde ultrasoniche», spiega Giorgio Maullu, medico estetico. *Cultra* svolge un'azione mirata sulla cellula adiposa, grazie alla speciale angolazione dei 2 emettitori. Il trattamento dura circa 40 minuti e il ciclo completo è di 7-10 sedute (ciascuna da 80,00 a 150,00 €). A pag 192 trovi un elenco dei Centri Icoone e/o Cultra dove potrai effettuare una prova trattamento di una delle due tecnologie (vedi condizioni a pag. 192).



