

CHI DI NOI SETTIMANALE n. 39 - 6 SETTEMBRE 2017

FEDEZ & FERRAGNI Aspettano un bimbo

Chi



AMAL & CLOONEY
LE PRIME IMMAGINI DEI LORO GEMELLI

SOLO SU CHI

SILVIO BERLUSCONI
MAI VISTO COSÌ IN FORMA

STEFANO DE MARTINO
Di giorno con Belen la sera con Gilda



AL VIA LA SECONDA EDIZIONE DEL GFVIP

BLASI & SIGNORINI

Vip tremate PARTE LA VENDETTA 2

GRUPPO A MONDADORI

Anno XXIV - Poste Italiane spa Spod. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, D5P Valgola - Prezzo base anche di tutti i degli abbonamenti € 2,00
Austria € 4,10 - Belgio € 4,00 - Canada CAD 8,00 - Francia € 4,00 - Germania € 5,00 - Lussemburgo € 4,00 - MC, Côte d'Azur € 4,10 - Portogallo (CONT.) € 4,00 - U.K. GBP £ 3,50 - Spagna € 4,00 - Svizzera CHF 4,70 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,50 - USA \$ 7,10

€ 2,00

9 771721 718000



NON SOLO BISTURI

Idrata la pelle con il plasma

Dopo i lunghi bagni di sole estivi la pelle può apparire meno tonica ed elastica. Per ripristinare il volume del derma e rinnovare la cute, la medicina estetica offre vari trattamenti: «Tra questi c'è l'iperidratazione, indicata nei casi di rughe profonde e quando la pelle risulta cascante o stressata da agenti esterni, come fumo e raggi



UV», spiega **Mirko Manola** (in alto).

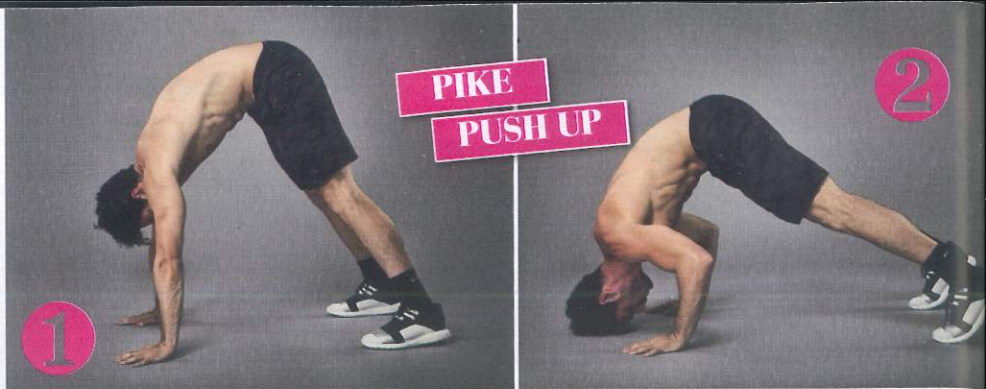
● «Consiste nell'infiltrazione dermica o sub dermica di sostanze rivitalizzanti (acido ialuronico, aminoacidi, polinucleotidi e plasma ricco di piastrine o PRP) che richiamando i liquidi migliorano la lucentezza, la tonicità e la texture della pelle».

● «Sono tutte sostanze endogene che non danno allergia e possono essere iniettate su chiunque tutto l'anno».

● «I benefici sono visibili a poche ore dal trattamento e prolungati nel tempo. Più infiltrazioni nella stessa sede raddoppiano la durata».

● «Inizialmente serve una seduta a settimana, poi sedute mensili».

● «I costi: da 100 a 200 euro a seduta a seconda della sostanza».

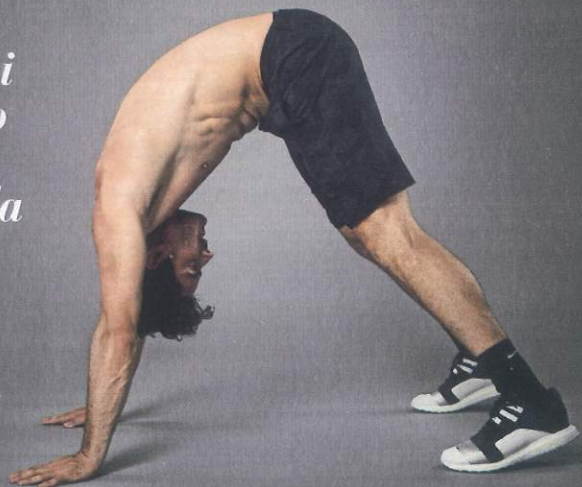


WELLNESS

Tutta questione di spalle e addome

In due esercizi l'allenamento ideale per prepararsi alla verticale

Il nostro personal trainer **Andrea Casalino**, istruttore e titolare della palestra Crossfit Uroboro di Brindisi.



Il Pike Push Up è un esercizio di ginnastica molto utile per aumentare la coordinazione intra ed extramuscolare delle spalle, oltre che l'ipertrofia di deltoidei e trapezi. In un'ottica progressiva, è un buon allenamento per la verticale al muro e senza. Il Military Plank è invece un esercizio che permette di rinforzare il core, vale a dire tutta la regione addominale

composta da colonna lombare, muscoli della parete addominale, estensori della schiena e quadrato dei lombi. Migliorando la potenza di questa regione, importantissima per svolgere in maniera controllata qualsiasi altro tipo di esercizio, oltre a garantire maggiore efficienza previene infortuni nella zona sacrale», spiega il nostro personal trainer Andrea Casalino.

BEAUTY

Il cerotto anti occhiaie



Si applica sotto gli occhi con la facilità di un cerotto, ma B-selfie è qualcosa di più di una semplice maschera di bellezza fai-da-te. Perché in realtà nasconde dei micro aghi che fanno penetrare nella pelle cristalli di acido ialuronico, come tante piccole punturine totalmente indolori che cancellano temporaneamente i segni di stanchezza e le piccole rughe d'espressione. Senza bisogno di ricorrere alla medicina estetica e con un effetto immediato. Prezzo di una confezione da due patch: 26 €. Per informazioni: www.Bselfie.it

I RIMEDI NATURALI DELLA NONNA

«Le cause di borse e occhiaie? Possono essere varie: poco sonno, cattiva alimentazione o cattiva circolazione», spiega **Simona Vignali**, naturopata esperta di nutrizione e alimentazione salutista. Ecco il rimedio casalingo che ci consiglia per attenuarle.



- La sera preparate un tè nero molto forte. Prendete due dischetti di cotone, imbevetele nel tè e metteteli nel freezer.
- La mattina seguente

passate i dischetti sotto gli occhi in modo da raffreddare la parte. Poi, con i polpastrelli, fate un massaggio delicato su tutta la zona periorbitale.