

## 5. PERDERE UNA TAGLIA CON IL FREDDO

La cerniera non chiude più? È appena arrivata dagli Usa una nuova tecnologia, approvata dalla Food and Drug Administration, l'agenzia americana per gli alimenti e i medicinali, che sfrutta le basse temperature per eliminare il grasso sull'addome. Sviluppata dai medici ricercatori dell'Università di Harvard e del Massachusetts General Hospital, si chiama ZELTIQ™ e utilizza la criolipolisi (in greco, sciogliere il grasso con il freddo) per distruggere le cellule di grasso senza danneggiare i tessuti circostanti. I lipidi "congelati" si disgregano e vengono naturalmente eliminati nei mesi successivi attraverso il sistema linfatico. Il trattamento, indolore, dura un'ora e consente di eliminare dal 20 al 40% dell'adipe. Costi: da 750 euro per zona trattata.

**Info:** [www.sgmedicina.com](http://www.sgmedicina.com), [www.poliambulatoriosanpietro.it](http://www.poliambulatoriosanpietro.it), [www.ntr.it](http://www.ntr.it)

## 6. PROGRAMMARE UN SAN VALENTINO INDIMENTICABILE

Quest'anno, la festa degli innamorati cadrà di lunedì. Perché non sommarla al weekend e trasformarla in una mini fuga d'amore? In Liguria, per esempio, la famosa Via dell'amore invita a camminare tra montagne e mare per poi ristorarsi nelle trattorie tipiche con vista sul Golfo dei poeti. Per il soggiorno, il Villaggio La Francesca di Bonassola (Sp) propone, dall'11 al 13 febbraio, due pernottamenti per due persone, con una cena a lume di candela al ristorante Rosadimare, a 190 euro (info: tel. 0187813911, [www.lafrancesca.org](http://www.lafrancesca.org)). In Val Pusteria (Bz), invece, il Belvita Hotel Mirabell di Valdaora, nella cornice delle Dolomiti propone il pacchetto Ayurveda per coppia, con due bagni Rasul, peeling e maschera nel bagno di vapore, due massaggi Abhyanga, due bagni ayurvedici. In offerta a 278 per la coppia (info: tel. 0474.496191, [www.mirabell.it](http://www.mirabell.it)). Per chi ama invece celebrare l'intimità in luoghi di assoluto silenzio, Trentino Charme raccoglie 12 destinazioni dall'Alto Lago di Garda alle Dolomiti. Si tratta di masi, piccoli hotel, chalet immersi nel bosco dove piccole attenzioni e dolcezze rendono il soggiorno a misura di coppia.

**Info:** [www.trentinocharme.it](http://www.trentinocharme.it)

## 7. DIFENDERE LE LABBRA DALLE AGGRESSIONI ESTERNE

Le labbra hanno un rivestimento lipidico molto sottile, che freddo, vento, smog e altre aggressioni esterne consumano lasciandole senza difese, favorendo così microbi e infezioni all'interno della bocca. Ci vogliono quindi prodotti che ricostruiscano lo strato lipidico, abbiano una funzione disinfettante e anti infiammatoria. Creme e stick devono contenere vitamina E, cere, petrolati o, per chi ama il naturale, burri di karité, jojoba o miele. Un altro rimedio valido è l'acido ialuronico, molecola in grado di portare acqua e di trattenerla all'interno dei tessuti.

**I prodotti:** *LabbraFoil* stick di Sanofi-Aventis, in farmacia, 3 euro, *Eight Hour Cream Skin Protectant* di Elizabeth Arden, crema da applicare la sera, in profumeria, 24 euro

## 8. INZIARE L'ANNO CON UNA DIETA DISINTOSSICANTE

Per depurarsi dagli eccessi delle feste, per rimettere l'organismo nelle condizioni ottimali, per alleggerirsi di un paio di chili. Tutti obiettivi che si possono raggiungere semplicemente, cambiando la tipologia di alimenti da portare in tavola per 15 giorni. In pratica: riso al posto della pasta, gallette di farro o riso invece degli snack, legumi o tofu al posto delle proteine animali, brodo di verdura invece del primo piatto la sera. Un menù tipo prevede colazione con tè verde, latte di soia e mix di frutta secca, fiocchi di cereali integrali e semi (sesamo, girasole, zucca) più un frullato di mela e latte di soia. A pranzo: riso pilaf, verdure crude, saltate in padella con un trito di zenzero fresco, o stufate con poco brodo vegetale. A cena: brodo di verdura, un piatto di legumi o due uova alla coque (non più di una volta la settimana), o un piatto di pesce al vapore e contorno di verdure. Da bere: centrifugato di sedano, carote e mela (disintossicante, tonificante, drenante, energizzante). Senza dimenticare che qualche tisana depurativa o drenante può aiutare a rimettere in sesto l'organismo.

**Da leggere:** *La dieta disintossicante in 48 ore*, di Gill Paul, Vallardi - pagg. 191, 8,50 euro

**Il prodotto:** Tisana L'Angelica Linea, naturale, 3,19 euro