

SPECIALE BEAUTY

→ **Acqua Walk**, che si fa con speciali stivali che consentono maggiore presa sul fondo della piscina. Ricordate: il lavoro in acqua con movimenti coordinati - esercizi che si ispirano alla pallanuoto, allo spinning o al pilates - è fondamentale, perché la pressione dell'acqua attiva la circolazione sanguigna e linfatica e ha un effetto benefico sulla cellulite.

CAMMINATE E DIVERTITEVI

Anche camminare, a buon ritmo e per almeno 30 minuti, aiuta a riprendere il tono muscolare e consente di bruciare grasso in eccesso.

Un'evoluzione di questo concetto è il **Walking program**: è una disciplina, nata in Italia, che unisce l'effetto benefico della camminata sul *tapis roulant* al divertimento dato da una base musicale e da piccole coreografie che coinvolgono tutto il corpo (www.walkingprogram.net).

Un altro modo semplice per bruciare grassi e riacquistare tono muscolare è il **power walking**, camminata con una falcata molto ampia che mette in movimento tutti i distretti muscolari.

Per gli addominali, la nuova frontiera è targata Stati Uniti: si scolpisce la pancia facendo roteare l'**hula hop**.

Per le più pigre infine c'è la soluzione casalinga della **Wii Balance Board**: oltre a tutte le attività proposte dal **Wii Fit** (dalla corsa allo yoga, dallo

PROGRAMMI "AD PERSONAM" NEI TEMPLI DEL BENESSERE

- Richiede un buon investimento di tempo (e denaro), ma il pacchetto **CellulStop** di Relilax, centro benessere di Montegrotto Terme, è un modo efficace di iniziare la battaglia contro la cellulite. Dura 6 giorni (in pensione completa), durante i quali si segue una dieta personalizzata e una serie di trattamenti tra cui fanghi, massaggi riattivanti e linfodrenanti, fasciature, mesoterapia, bagni all'ozono (da 1.840 €; www.relilax.com).

- Tre giorni di full immersion nell'acqua di Saturnia (Grosseto) per reidratare la pelle e riattivare l'organismo: la proposta comprende trattamento superidratante viso, aquatic workout (esercizi in acqua per tonificare i muscoli), doccia massaggio, aromaterapia e idromassaggio (da 905 €; www.termedisaturnia.it).

- Potete costruire il vostro percorso fra massaggi drenanti, trattamenti Biolight (anticellulite e tonificanti) e Pressotech (per combattere il rilassamento cutaneo e riattivare la circolazione) a Boario (Brescia) in uno degli stabilimenti termali più antichi d'Italia (www.termediboario.it).

- Dedicata a chi vuole recuperare il tono muscolare di glutei e addominali è la proposta di Aquaria, la Spa delle Terme di Sirmione (Brescia): si può scegliere fra 1, 2 o 6 giorni con trattamento rimineralizzante al fango, doccia scrub termale e sedute di acquafitness con personal trainer (117 € un giorno; 498 € sei giorni; www.termedisirmione.com).

- Per chi vuole «ripartire da zero» c'è il programma



snellente di Villa Ortensie Spa (Sant'Omobono, Bergamo): si va dai bagni di vapore detox alle sedute di fangoterapia rassodante, dai bendaggi riducenti alla biomesoterapia, la pedana vibrante, l'acquagym fino alla pulizia del viso, la doccia solare, il trattamento seno (7 notti in pensione completa da 2.000 €; www.villaortensie.com).

- Per la primavera, Villa di Carlo (Montegrिमano, Pesaro) offre un pacchetto dimagrante in pensione completa con menu personalizzato, linfodrenaggi, fangoterapia, massaggi rivitalizzanti, idromassaggio con fitotrattamento (da 1.400 €; www.villadicarlo.it).

- Punta sulla talassoterapia la proposta di **Kalidria**, a Castellaneta Marina (Taranto): una settimana con percorsi acquatonic, peeling corpo, massaggi drenanti e tonificanti, stretching in acqua e un programma dietetico personalizzato (1.280 €; www.kalidria.it).

- Sono pensati specificamente per chi ha problemi di cellulite i trattamenti bioenergetici della Spa dell'hotel Terme di Merano, da realizzare con l'ausilio di un apparecchio a ventose e in combinazione con oli essenziali e principi attivi. Il pacchetto può essere completato con un impacco di alghe dalle proprietà tonificanti (70 € il trattamento; 35 € l'impacco; www.hoteltermemerano.it).



RASSODANTE
Nel balsamo anticellulite Doliva Vitalfrish Q10, la caffeina favorisce il microcircolo (in farmacia, 200 ml, € 15,40).



TOCCO SEDUCENTE
Love Lotion di Natural Honey è una lozione per il corpo multisensoriale (400 ml, € 6,10).



PELLE SENSIBILE
Lichtena Detergente Giuliani è un'emulsione per pelli sensibili, prepara la pelle ai trattamenti (in farmacia, 200 ml, € 15,50).



OLIO MULTIUSO
Olio di Karité al 99% con olio essenziale di camomilla: protegge la pelle senza ungerla (in erboristeria, 100 ml, € 14,90).