

SIAMO ENTRATI
NELLA CASA DEL RISVEGLIO

OGGGI

AIDA YESPICA
PRESENTA
LA LAP-GYM



**ADDIO
TOMMY,
SEI IL FIGLIO
DI TUTTI NOI**

**ELEZIONI: SFIDA FINALE
FRA PRIMEDONNE**

Viaggio della solidarietà



**AD HAITI CON CORTÉS
PER L'OSPEDALE ITALIANO**



**L'ULTIMA
MAGIA
DI BERLUSCONI
È UNA SPAZZOLA:
EMILIO FEDE
L'HA PROVATA**

**BETTARINI-NANCY COMELLI:
IL MISTERO DELLA CIGOGNA**

**I PICCOLI MUSEI
DA VISITARE A PASQUA**



**In forma
a primavera con
la sexy ginnastica**

**E, in più, il decalogo di lunga vita
e il lifting dell'anima**

Small vertical text on the right edge of the page, likely a credit or publication information.

Al bando il bisturi, via ai "ritocchi della pausa pranzo"

La tendenza «interventista» di questo 2006? Al bando gli stravolgimenti estetici, largo a piccoli ritocchi (meno traumatici e invasivi) da farsi anche nella pausa pranzo.

VelaSmooth. Dall'America la soluzione non chirurgica preferita dalle dive di Hollywood, contro la cellulite e per il rimodellamento del corpo. «È un apparecchio che combina tre modalità», spiega Donatella Pirrottina, naturopata con studi a Milano e Roma: «Luce infrarossa a lunghezza d'onda fissa, aspiratore vacuum (che simula il massaggio commettivale profondo), energia elettrica bipolare (che modella il corpo). La modalità è semplice: si rimane stesi sul lettino mentre uno speciale manipolo si sposta sulle zone da trattare. I depositi di grasso si sciolgono e vengono assorbiti, il metabolismo aumenta. Il risultato? Già dopo 8 trattamenti si riduce la circonferenza di cosce, glutei e addome, la pelle appare liscia e tonica.

Laserlisi. Via l'adipe concentrato su cosce, glutei, fianchi in 40 minuti? «Si può», spiega Sergio Noviello, chirurgo estetico a Milano. «La laserlisi permette di intervenire, ambulatorialmente e in anestesia locale, sugli accumuli di grasso non estesi con l'uso del laser del tipo neodimio-yag. Ha la forma di una sottile sonda a fibre ottiche. Inserita sotto pelle, in punti precisi, scioglie definitivamente le cellule adipose. Il grasso così trasformato viene "digerito" in modo naturale dall'organismo». È sufficiente indossare un collant compressivo qualche giorno, per completare la riarmonizzazione del profilo corporeo (più



Milano. La dottoressa Donatella Pirrottina, naturopata, esegue un trattamento sui glutei e uno sull'addome di una paziente grazie al VelaSmooth, un apparecchio recentemente ideato negli Stati Uniti.



una semplice terapia antibiotica). E per il viso? Le novità arrivano dal congresso mondiale di Parigi: il lunch lift, il lifting da pausa pranzo. «Consiste nell'inserimento», precisa Noviello, «di nuovissimi e sottilissimi fili, invisibili, per correggere la caduta dei tessuti del viso e del collo, innalzare i sopraccigli, aumentare il profilo dello zigomo». In 20 minuti, in anestesia locale, senza cicatrici né postumi.

Un naso nuovo senza bisturi. «È possibile in tutti i casi, eccetto quando occorre ridurre le dimensioni», spiega Luigi Di Vito Francesco, chirurgo estetico a Firenze. «Si usa un filler permanente, della categoria dei biopolimeri. Si inietta con un sottile ago nella zona del naso da trattare e si modella. Non restano cicatrici. La peculiarità di questo filler è che, in caso di necessità, può essere rimosso dal chirurgo con un piccolo ago da siringa». L'intervento, in ambulatorio, dura mezz'ora ed è in anestesia locale. Niente lividi, solo un leggero gonfiore per due giorni.

Sabrina Commis

● continuazione dalla pag. 109

gi stile mummia che avrebbero reso livida d'invidia Cleopatra. Spesso, però, non tengono conto che la giornata è di 24 ore, che il portafoglio è già molto provato dall'euro e, soprattutto, che nessuno le obbliga col fucile spianato.

«Rendersi carine deve essere un piacere tra i piaceri, non una missione né tantomeno una punizione. Un'espressione di creatività, non una mortificazione», osserva Stefania Miretti nel suo divertente libro *Veramente bella (Come vincere l'eterna lotta con lo specchio e godersi la vita!)*. Dove ricorda: «Dedicare tempo a se stessa non significa passare ore in bagno a fare trattamenti este-

tici, ci sono alternative più divertenti».

E noi ne abbiamo trovata una davvero inedita ed esaltante: la *lap gym*, ovvero la versione ginnica della *lap dance* (quella, per intenderci, cui si dedicava sensualmente Demi Moore in *Striptease*). Niente pesi o bilanceri, soltanto un palo, attorno al quale si impara a far scivolare le mani e muovere il bacino.

«È un modo nuovo di intendere il fitness», spiega Titty Tamantini, ex campionessa di aerobica e coordinatrice dei corsi di *lap gym* nei Club Dabliu. «Un allenamento piacevole ma efficace che permette di bruciare dalle 250 alle 300 calorie a lezione».

«È davvero uno spasso», assicura Aida Yespica, la splendida modella venezuelana protagonista della seconda edizione dell'*I-sola dei famosi*, che l'ha provata per noi sotto l'autorevolissima guida della Tamantini. «Si ottiene lo stesso risultato di una griglia ora trascorsa in palestra alle macchine, ma in un clima allegro, di gioco».

Come si svolge una lezione di *lap gym*? «Nella sala corsi», continua Titty, «ogni persona dispone di un palo. L'istruttrice è di fronte al gruppo e spiega gli esercizi. La classe dura un'ora e si divide in tre fasi: riscaldamento, fase centrale, defaticamento. La musica, elemento fondamentale, dà il ritmo dell'allenamento. Si

● continuazione alla pag. 113

