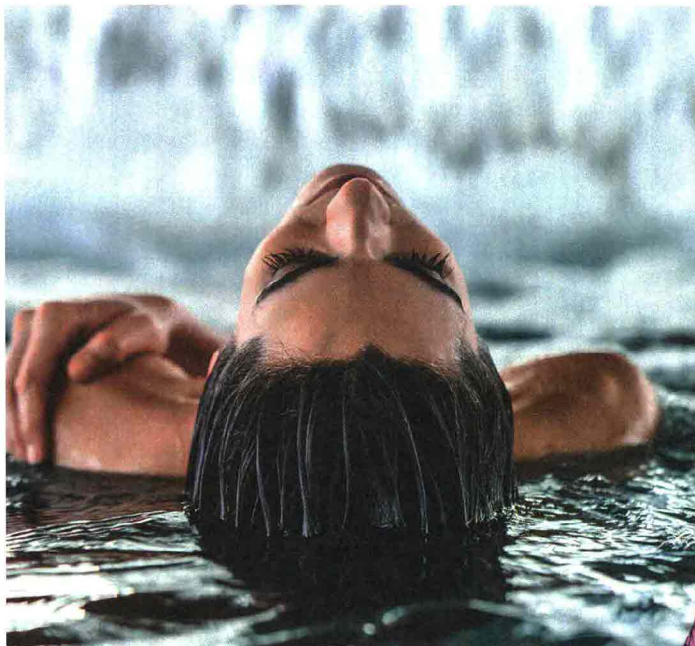


giovanisidiventa migliorare con gli anni

a cura di Annaleni Pozzoli



MANTRA
della settimana
*Insegui i tuoi sogni
e l'universo ti
aprirà delle porte
dove c'erano solo
dei muri.*



CHE ANTI-AGE LA TALASSOTERAPIA!

CHE BASTI passeggiare in riva al mare per sentirsi meglio si sa. Ma pochi sanno che esiste una vera e propria cura a base di acqua marina: la talassoterapia. Nata, e tuttora molto diffusa, in Francia, viene praticata in strutture vicine al mare sia a scopi terapeutici sia per la remise en forme. L'acqua marina ha una composizione simile a quella del nostro plasma ed è ricchissima di preziosi minerali e oligoelementi. Viene estratta a diversi metri di profondità, riscaldata e riversata in piscine utilizzate per i fanghi che, insieme alle alghe, vengono impiegati per trattamenti estetici o antidolorifici. La talassoterapia oltre che rilassare ha una potente azione detox e antinvecchiamento. «Nei percorsi in acqua di mare a 32° i getti massaggianti stimolano

la circolazione e sgonfiano» spiega Rosella De Matteis, spa manager della Ethra Thalasso Spa del Kalidria hotel. «Ma i benefici sono portentosi anche per la pelle che viene levigata, tonificata e rigenerata». Più anti-age di così, insomma, non si può!

Una super spa

CON I SUOI 3500 mq la Ethra Thalasso Spa (www.kalidriahotel.com) è una delle più grandi d'Italia. Oltre alla piscina, dove è possibile fare riabilitazione e stretching, e al percorso acquatico & Kneipp, ci sono vasche idromassaggio anticellulite e anti-insonnia. E un trattamento con un getto d'acqua potente che rimodella il corpo.



LA TOP MODEL nutrizionista

Bellissima ed elegantissima. Non è un caso se Maye Musk a 75 anni suonati resta una top model richiestissima. Lei, che è anche una nutrizionista, per mantenersi giovane e in forma punta tutto sullo stile di vita e sull'alimentazione. Che è molto bilanciata e prevalentemente vegetariana, con una buona quota di cibi proteici.

IL MESE DELLA PREVENZIONE DELLA CONTRACCEZIONE Per tutto luglio **Donna Moderna** ti offre il consulto degli esperti: il mercoledì dalle 16 alle 18 allo 0382501561 oppure alla mail: infosalutedelladonna@unipv.im

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

194394