

OGGI +
LA SALUTE PRIMA DI TUTTO
solo € 2,20

RCS Periodici • 15 GIUGNO 2005 • N°24 • OGGI + OK LA SALUTE PRIMA DI TUTTO (Oggi € 1,50 + OK € 0,70) • € 2,20 • € 1,70

F136



OGGI

Com'è difficile
capire le domande!
**GUIDA AL
REFERENDUM**

**IL DOLOROSO SFOGO
DI AL BANO:
YLENIA S'È UCCISA
ADESSO L'HO CAPITO**

**TEST-SALUTE:
SAPETE DIFENDervi
DAL GALDO?**



**MICHELLE HUNZIKER PRESENTA
55 VARIAZIONI SU BIKINI E COSTUMI INTERI**

Basta topless: sarà una casta estate

BELEZZA

Come avere glutei al top in otto mosse

Seguendo queste perfette? Vi assicurano risultati notevoli, tanto in campo estetico. Ma anche buona mobilità, grazie ad esercizi e massaggi

La nuova tendenza sono del "gluteo". Il gluteo è stato sulla spiaggia, dove le modelle "top" che più permettono di sentirsi "ben tonicate" sono quelle che hanno glutei "al top". Il segreto? Quello a girare e a modellare. Nel mondo della moda, che non è il caso di dimenticare. Seguire i nostri consigli e potrete divertirvi ogni giorno.

Stile e massaggio facciale. In spiaggia tendere un telo sottile. Mette allungare i piedi e rende elastica la pelle. È la vera, massaggi per qualche minuto un contenitore di olio, a effetto tonificante. In gel a spuma con un'azione di brucia-



Il nuovo tendenza sono del "gluteo". Il gluteo è stato sulla spiaggia, dove le modelle "top" che più permettono di sentirsi "ben tonicate" sono quelle che hanno glutei "al top".

Alimentazione ed esercizi. In campo estetico che allungano la figura, soprattutto quando si è in una linea di forma sportiva. Quando si mangia il pranzo preferire gli alimenti che aiutano a modellare il corpo.

Stile e massaggi. In campo estetico che allungano la figura. Mette allungare i piedi e rende elastica la pelle. È la vera, massaggi per qualche minuto un contenitore di olio, a effetto tonificante. In gel a spuma con un'azione di brucia-

... e un massaggio...
... e un massaggio...
... e un massaggio...

Non dimenticare le mani. ...
... e un massaggio...
... e un massaggio...

ECCO QUALI SONO I SEI PREZIOSI ALLEATI

- 1. Shampoo ecologico.** ...
- 2. Crema idratante.** ...
- 3. Crema anti-stiracchi.** ...
- 4. Crema anti-vecchiaie.** ...
- 5. Crema anti-rosacea.** ...
- 6. Crema anti-irritazione.** ...

PESCHE E ALBICOCCHE SUL VISO

Traspari di frutta, meloni e albicocche. ...
... e un massaggio...

- **Alimentazione:** ...
- **Massaggi:** ...
- **Alimentazione:** ...

PER "TIRARCI SU" ARRIVA IL LIFTING VERTICALE

Si chiama *Lifting Facciale Verticale* ed è la nuova alternativa «light» al lifting tradizionale: «Quando si irveccchia la forza di gravità fa sì che i tessuti si allentino in direzione verticale», spiega il dottor Renato Calabria, ideatore della tecnica e specialista in chirurgia estetica, plastica e ricostruttiva a Milano e Roma. «E mentre con il lifting tradizionale si tenta di correggere il problema tirando in una direzione laterale, che è innaturale, questa tecnica dona un aspetto più naturale dando forza ai tessuti cutanei in direzione verticale. L'intervento si esegue (in anestesia locale e in pochi minuti) con due piccole incisioni lungo la linea dell'attaccatura dei capelli e all'interno della bocca. I punti di sutura sono applicati con precisione per riposizionare e bloccare i tessuti facciali in una posizione verticale. Dopo l'intervento gonfiore e lividi sono minimi e scompaiono in pochi giorni». Questa tecnica è indicata a partire dai 40-45 anni ma anche per chi si è già sottoposto a un lifting. Per saperne di più: www.drca Calabria.com. **s.l.**

I nuovi lifting migliorano l'aspetto in modo naturale.