

# ALLA RICERCA DELLA LINEA PERDUTA

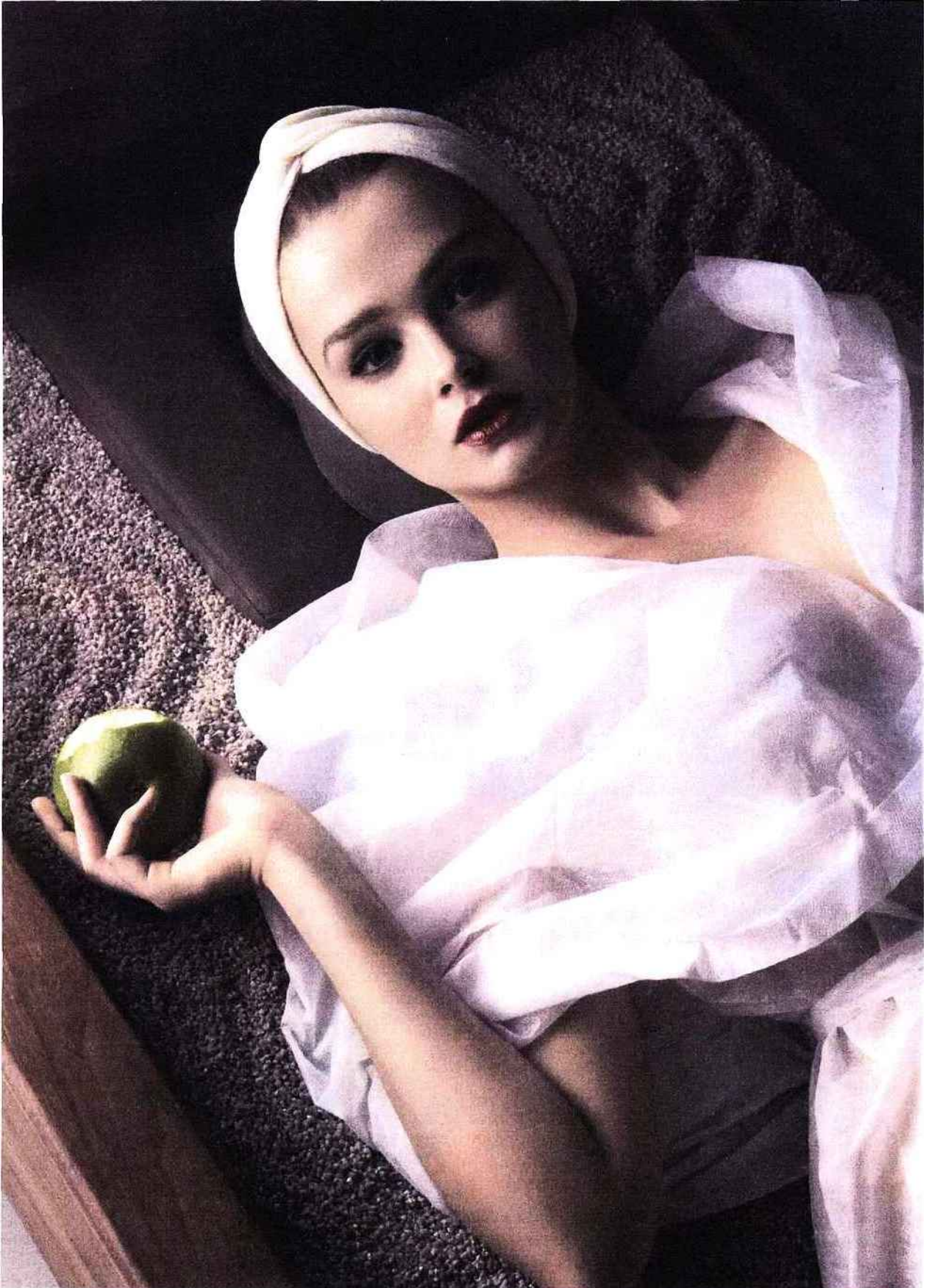
*Diete detossinanti, nuovi trattamenti spa,  
astuzie di benessere. & i chili di troppo svaniscono*

*di Giulia Lenzi*

**L**A FESTA È FINITA. Cenoni e brindisi sono un ricordo che ha lasciato però tracce "visibili". Per eliminare i chili accumulati iniziate un regime detossinante: frutta e verdura, preferibilmente carote, peperoni, sedano, ananas e frutti di bosco, ricchi di elementi drenanti, tè verde e cereali integrali. Recuperate anche un vecchio "rimedio casalingo": un bicchiere di acqua calda e limone appena sveglia aiuterà reni e intestino a smaltire tossine. Questo semplice regime alimentare depura e snellisce, e avrà un effetto maggiore se abbinato all'esercizio fisico, soprattutto aerobico (step, cyclette, spinning, corsa o camminata veloce) da praticare per almeno quaranta minuti due volte a settimana.

Se per raggiungere l'obiettivo preferite mettervi in buone mani, pensate a un soggiorno in spa. Il Resort Collina d'Oro, immerso nel verde a due passi da Lugano, ha appena iniziato la collaborazione con Alain Mességué. La filosofia della nuova spa ha come obiettivo la detossinazione dell'organismo grazie ai principi di fitoterapia e naturopatia, con diete personalizzate a base di erbe, tisane e decotti dalle proprietà depurative, esami medici e cure estetiche in percorsi di cinque, otto, undici o sedici giorni (info: resortcollinadoro.com).

Si basa invece sul concetto di salutogenesi la nuovissima Lonhea Alpine Clinic, a Villars-sur-Ollon, in Svizzera, a 1.300 metri di altitudine: il programma è un nuovo metodo di "salute attraverso i due





1



2



3



4

1. **Powercell Maschera Alta Concentrazione** regala un'infusione di giovinezza. Helena Rubinstein 90,10 €.
2. Con il potente antiossidante Resveratrolo, **Resveratrol b e** favorisce il processo di riparazione della pelle. SkinCeuticals 143 €, in farmacia. 3. Riduce, di notte, lo stress del giorno: è **Skin Best Crema Balsamo Night**. Biotherm 55 €.
4. **Crème Douce Démaquillante Anti-Pollution** deterge delicatamente e restituisce splendore alla pelle. Clarins 26 €.

cervelli" (l'encefalo e il digestivo) sviluppato dal dottor Michel Golay, chiropratico di fama internazionale, che associa sessioni di allenamento personale ad attività sportive nella natura e al benessere. L'obiettivo è quello di riequilibrare corpo e mente con un cambiamento di lunga durata delle abitudini di vita per prevenire le malattie o rallentarne lo sviluppo, ottimizzare le prestazioni fisiche e migliorare il benessere generale (info: [lonhea.com](http://lonhea.com)).

LA FORMULA PLATINUM, invece, è il fiore all'occhiello di **Villa Paradiso**, lussuosa clinical beauty affacciata sul Lago di Garda, dove con l'organometria funzionale si indaga sui differenti aspetti della salute: alle visite mediche si affiancano massofisioterapia, trattamenti estetici, idroterapie con hammam, fitness e terapia alimentare personalizzata dimagrante (info: [villaparadiso.com](http://villaparadiso.com)).

A Merano, infine, nella spa del **Palace Hotel**, si potrà godere dei benefici della biontologia, di cui Henri Chenot è il pioniere: si tratta di un nuovo concetto di salute legato all'evoluzione e ai cambiamenti che si verificano nell'organismo con il passare del tempo. Qui, a due passi dai giardini di Castel Trauttmansdorff e dalle cime dolomitiche innestate, si curano corpo e mente attraverso un'alimentazione bio-light, sessioni di idro-aromaterapia, phyto-fangoterapie e attività fisiche (info: [palace.it](http://palace.it)).



1



2



3



4

1. Consigliato in menopausa, **Neovadiol Magistral Elixir** leviga e densifica. Vichy 45 €, in farmacia. 2. Contrasta i primi segni di invecchiamento **Superdefense SPF 20 Daily Defense Moisturizer** Clinique 53,40 €. 3. **Guerlain Contour des Yeux e des Levrès Orchidée Imperiale** contribuisce alla rigenerazione cellulare. Guerlain 153,64 €. 4. **Absolue Yeux Precious Cells** restituisce freschezza allo sguardo. Lancôme 123 €.

## A casa e in istituto

Chi rimane in città può provare in istituto quattro tecniche efficaci per (ri)scolpire la silhouette. La prima, **Velashape**, contrasta gli accumuli adiposi localizzati (culotte de cheval) utilizzando la tecnologia Elos che associa radiofrequenza bipolare, luce a infrarossi, aspirazione e massaggio meccanico, rimodellando i cuscinetti che si creano tra cosce e glutei (info: [velashape.com](http://velashape.com)). Per le adiposità concentrate sull'addome (ma anche su gambe, glutei e cosce), si otterrà un risultato visibile già dalla prima seduta con **Dermal Slim** di Dermal Institute, grazie all'azione di ultrasuoni ad alta frequenza (info: [dermalinstitute.it](http://dermalinstitute.it)). Un valido aiuto per perdere i centimetri di troppo è **Zerona**, che scioglie le cellule adipose grazie a un laser a bassa potenza. I risultati si vedono subito: agisce in sole due settimane e durante ogni seduta vengono trattate più aree del corpo (info: [zerona.it](http://zerona.it)). Per chi, invece, preferisce non muoversi da casa, la soluzione domestica è **Wellbox**: grazie all'azione del massaggio con rulli motorizzati sugli adipociti, attiva meccanicamente la lipolisi, levigando la cellulite e assottigliando allo stesso tempo la figura (info: [it.wellbox.com](http://it.wellbox.com)). ●