

Linea, moda, bellezza

benessere, psicologia € 1,90

# Silhouette

donne

## CELLULITE

- mesoterapia
- gemmoterapia
- talassoterapia
- massaggio ritmico

Dalla California  
il programma top  
del momento

# SONOMA

# DIET -4 kg in un mese



# Flash

## Fascino imperfetto

Sono molteplici gli stili per essere "in": lo è una donna elegante, perfetta dalla testa ai piedi. Ma anche chi mixa un look casuale, spontaneo, mai trasandato, dal sapore "shabby chic". Apparentemente facile da ottenere, in realtà complicato. Per non sbagliare, basta aggiungere un tocco vintage, come una sciarpa in seta indiana anni Settanta o la borsetta della mamma, a capi iper chic. Una nota di leggero disturbo incuriosisce, rende speciali e irresistibili.

## Preziosa aragosta

L'aragosta è un crostaceo prezioso. Non soltanto come ingrediente principale per sofisticate (e costose) ricette ma anche perché dal suo guscio durissimo si ricava uno degli ingredienti più versatili per la bellezza e il benessere: la chitina.   
◦ Proprio la chitina è utilizzata in moltissimi cosmetici per la sua capacità di trattenere l'acqua. Viene quindi impiegata per enfatizzare le proprietà idratanti delle creme per il viso e per il corpo.   
◦ Negli integratori dietetici, invece, l'uso della chitina è molto comune per la sua capacità di ridurre l'assorbimento dei grassi e quindi come coadiuvante per chi segue una dieta ipocalorica. Nei prodotti per l'igiene orale, come dentifrici e colluttori, infine, svolge un'efficace azione anti-placca.

## SESSO E CHIRURGIA

Sottoporsi a un intervento di chirurgia plastica estetica ha risvolti positivi anche sulla vita sessuale. È quanto emerge da un'indagine eseguita negli Stati Uniti mediante un questionario inviato a 330 persone che si erano sottoposte a un intervento di questo tipo.   
◦ In particolare, spiega il dottor Noviello, chirurgo estetico, le persone che maggiormente hanno riscontrato un miglioramento di questo aspetto della loro vita sono state quelle che si erano sottoposte a un intervento di aumento del seno, di riduzione della pancia, a una liposuzione o un lifting.   
◦ Le risposte date mettono in evidenza come la maggiore sicurezza del proprio corpo acquisita renda più disinibite e più predisposte a vivere una sessualità felice.



## Come si mangia in Italia

Quali sono le abitudini alimentari degli italiani? E quali sono le regioni dove ci sono più persone in sovrappeso?   
◦ A quanto pare, è nel sud Italia che si fanno più sentire gli effetti di una

scorretta alimentazione.   
◦ In Sicilia, in particolare, più della metà della popolazione è oltre il peso forma, e mangia poca verdura. Al sud, incredibilmente, si consuma poca frutta

e verdura, rispetto al nord che arriva a 5 porzioni al giorno.   
◦ La regione con più magri d'Italia è il Trentino Alto Adige, dove solo il 5,3% della popolazione risulta essere in sovrappeso.



## Denti bianchi con le fragole

Un ottimo sbiancante naturale per avere denti hollywoodiani? La fragola. Il merito di questa proprietà è

l'acido malico, in essa contenuto, che agisce come decolorante dello smalto.   
◦ Ecco la ricetta fai-da-

te: mescolare la polpa di una fragola con mezzo cucchiaino di tè di lievito da cucina; ottenuta una morbida

pasta, applicarla sui denti e tenerla in posa per cinque minuti sui denti, poi risciacquare.   
◦ L'importante, è non

esagerare e limitarsi a ripetere il trattamento una volta a settimana, per non indebolire troppo lo smalto.