RITROVARE LA FORMA

Dalla nostra newsletter dedicata al benessere, estrapoliamo qualche consiglio per rimettersi in forma dopo gli stravizi delle feste. Anzitutto, no ai regimi alimentari che promettono di perdere i fatidici 7 kg in 7 giorni: non servono e fanno male all'organismo. Per almeno un paio di giorni, niente carni rosse né insaccati, cibi in scatola, fritti, grassi, dolciumi e, in generale, tutti i cibi troppo elaborati. Largo invece a verdure, pasta, pesce al cartoccio o al vapore, minestre di verdure o legumi: tutti alimenti in grado di disintossicare l'organismo.
Riducete anche le bevande gassate, vino e superalcolici. Cercate di rinunciare, almeno i primi giorni, all'auto e di muovervi a piedi: camminare a passo svelto è utilissimo e riabitua i muscoli a "lavorare". E se proprio non potete fare a meno di spostarvi con la macchina, cercate di parcheggiarla il più lontano possibile. Usate le scale, invece dell'ascensore e fate le pulizie di casa.
Anche bere molto è importantissimo: almeno un litro e mezzo di acqua non gassata, da distribuire nell'arco della giornata. Un buon riposo è altrettanto necessario e fondamentale: agevola lo smaltimento delle tossine e favorisce il benessere generale. Un aiuto di non poco conto può venire anche dal lievito di birra, valido disintossicante che migliora le funzioni intestinali e aumenta le difese immunitarie.
Ma i bagordi natalizi potrebbero aver lasciato strascichi anche sulla nostra pelle: se gli eccessi culinari hanno lasciato brufoli sul viso non spremeteli, consigliano gli esperti, si possono infettare lasciando le cicatrici. La pelle del viso va pulita a fondo facendo peeling agli acidi fruttati. Le maschere idratanti, invece, sono importanti per ridonare alla pelle la giusta quantità di acqua e la conseguente luminosità che si è persa anche per aver fumato qualche sigaretta in più.
Per ovviare invece alla mancanza di movimento, responsabile di un'alterazione del microcircolo, che lascia il campo libero alla cellulite, gli esperti consigliano massaggi linfodrenanti utili a riattivare la circolazione linfatica, responsabile dello smaltimento delle tossine nell'organismo.

BEAUTY&DOC

Terme di Salice

PAUSA D'INVERNO

Alle Terme di Salice è tempo di "Pausa d'Inverno": sino al 28 Febbraio sarà possibile usufruire delle promozioni legate ai pacchetti benessere. Su tutti il percorso che sfrutta i benefici del vino, in cui vengono utilizzati mousse all'uva, morbida crema al mosto ed olio di vinaccioli come veri e propri "strumenti" di bellezza. Recenti studi hanno infatti dimostrato che l'uva è un'ottima alleata per la pelle: la rende più elastica e ne previene l'invecchiamento, stimolando la produzione di acido ialuronico.
Su queste basi, Terme di Salice spa ha ideato una percorso benessere, a base di acini e grappoli, destinato a quanti si vogliano ritagliare una pausa all'insegna del gusto.
Il percorso prevede: un ingresso da 90' in piscina termale con postazioni idromassaggianti, cascate cervicali e soffioni per il massaggio lombare; un ingresso alla zona dei vapori gold 30', con sauna, bagno turco, doccia tonificante, doccia con aroma e cromoterapia, sala relax con punto tisaneria (in dotazione kit peeling corpo); un massaggio relaxing vis à vis per la coppia da 25'; un trattamento viso per la coppia Wine - azione nutriente ed antietà con mousse al mosto di vino e massaggio all'olio di vinaccioli, da 55'; Mini-corso di educazione al gusto con degustazione di vini e prodotti tipici presso il Wine Point della Cantina Sociale La Versa S.p.A. di Salice Terme. Per info: 0383 93046 - 0383 91203, oppure www.termedisalice.it

ALCHEMILLA
CENTRO MEDICO POLIFUNZIONALE
Via Bellocchio 18
VOGHERA (PV)
Tel. 0383.43949 - 347.4328661
www.alchemillaonline.com/

MEDICINA
Medicina estetica
Chirurgia estetica
Otorino
Omeopatia e agopuntura
Fisioterapia
Laser fisioterapico (Tecar Terapia)
Laser antifumo
Laser epilazione medicale
(con laser light-sheer oggi al top mondiale)
Laser per fotoringiovanimento (mini lifting)
Endermologie (LPG) medicale
(trattamento cellulite e rimodellamento, trattamento cheloidi e cicatrici)

Su appuntamento il nostro Direttore Sanitario è disponibile a consulenze gratuite per eventuali trattamenti medico-estetici

ESTETICA
Massaggio Metodo Dr. Vodder
Pedicure estetica e curativa
Extention ciglia

Solarium di ultimissima generazione
con aroma e breeze e sensazione spiaggia
A chi volesse provarlo offriamo una seduta omaggio