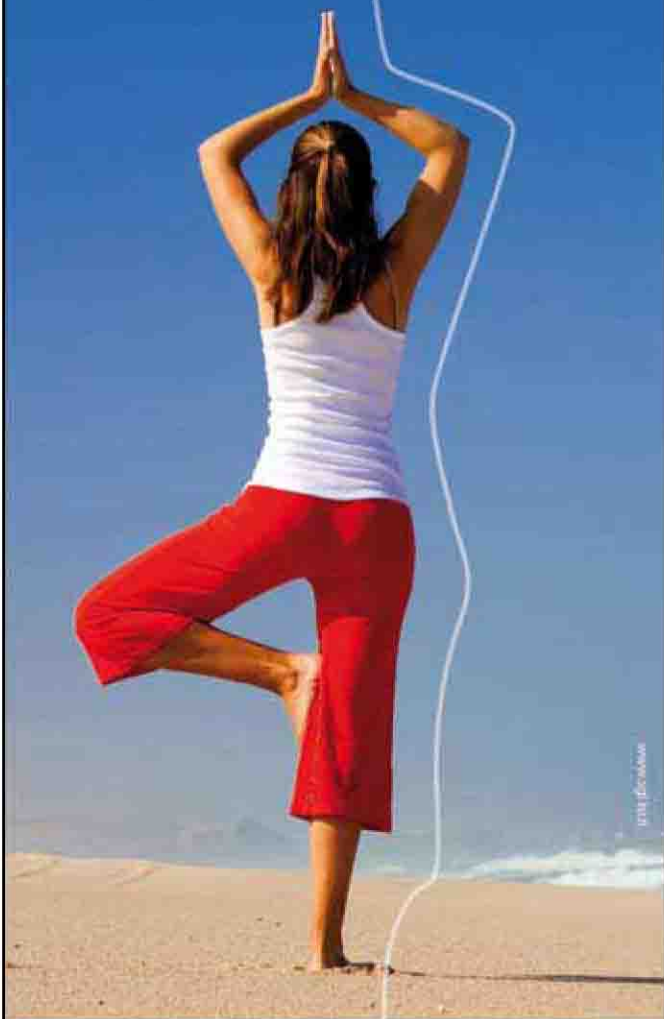


La leggerezza
che ti tiene
in equilibrio



LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.2	0.44
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S. BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <300 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevati da BeverageD 2011-2012

consigliata a chi si vuole bene

servizio clienti
Numero Verde
800-233230
www.lauretana.com

consigliata da
FEDERAZIONE ITALIANA

REMISE EN FORME

OFFENSIVA TOTALE

ULTIMO AVVISO PER SMALTIRE CHILI E TOSSINE DI TROPPO DELL'INVERNO... CON LA LNB-MOTION, APPENA SBARCATO IN ITALIA, SALUTE E RESTYLING VIAGGIANO IN TANDEM



Il "tormentone" ritorna ogni anno: in vista dell'estate, è d'obbligo perdere i chili di troppo accumulati in inverno, rimodellando la silhouette. Anche la risposta è la stessa. Puntare sulla sinergia tra cosmetici snellenti, dieta calibrata e fitness. Tutto come sempre? No, quest'anno una novità c'è. Si chiama LNB Motion e più che una ginnastica, è una vera e propria scuola di movimento, diversa da quelle finora conosciute come Yoga, Pilates, Qi Gong e sistemi simili. Ideato e

sviluppato per oltre 20 anni dai coniugi tedeschi Liebscher e Bracht, LNB Motion è un allenamento completo, che si sviluppa in 12 "forme" successive e aiuta a scolpire il corpo, alleviando, nel contempo, i disturbi causati dallo stile di vita moderno: posture errate, contratture e accorciamento muscolari, piccoli dolori articolari e muscolari, difficoltà e limitazioni motorie. È un metodo che, una volta appreso, può essere eseguito con grande facilità ovunque: non richiede né

strumenti o tanto spazio. A completare i risultati, contribuisce la parte terapeutica, o LNB Painless. Le manovre, eseguite da mani esperte, agiscono sui punti dolenti del corpo, sciogliendo contratture e dolori e ristabilendo l'equilibrio delle articolazioni con esercizi di allungamento. Appena approdata in Italia (vedi box sotto), LNB Motion è già stata adottata dalle Nazionali di calcio tedesca e inglese, dalla Nazionale di sci e da tutti i gruppi tedeschi di preparazione alle Olimpiadi.

LA DIETA

Per una perfetta remise en forme in vista dell'estate serve anche la dieta giusta. "Consiglio di puntare su un regime alimentare basato sul consumo di preparati proteici ad hoc, che permette di bruciare i grassi e non gli zuccheri, promuovendo, così, un dimagrimento reale e preservando la massa magra muscolare", commenta Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia Medica a Milano e a Formia. "Tutte le caratteristiche garantite dalla nuova dieta, Protiplus, basata sulla combinazione del Metodo 3.2.2 (messo a punto e testato da N&S) e da una gamma di preparati proteici", continua l'esperta. "Il primo indica i 7 giorni della settimana in cui si articolano le tre fasi della dieta: intensiva (3 gg), progressiva (2) e di pre-equilibrio (2). Durante questi step, si abbina, appunto, un'alimentazione varia ed equilibrata ai preparati Protiplus. Oltre ad apportare ridotte quantità di zuccheri e grassi, sono arricchiti di vitamine e minerali essenziali, necessari per evitare carenze alimentari e contengono fibre prebiotiche, che aiutano ad aumentare il senso di sazietà, migliorano l'equilibrio della flora intestinale e modulano l'assorbimento dei diversi nutrienti". Provare per credere!

I PRIMI CORSI IN ITALIA

Perché trascorrere una vacanza al Posta Zirm Hotel di Corvara (Bz) nel cuore delle Dolomiti? Per il paesaggio naturale mozzafiato, le piste da sci in inverno, l'accogliente ospitalità della famiglia Kostner, la cucina gourmet e la filosofia del benessere dell'Estremo Oriente. Da quest'anno ci sarà un motivo in più. Si terranno qui i primi corsi in Italia di LNB Motion. Sono previste lezioni teoriche e pratiche, più sessioni di ripetizione individuali, per imparare, in una settimana, tutti i movimenti base completi. I periodi: dal 17/06 al 24/06/12 e dal 29/07 al 05/08/12. (Info: www.postazirm.com - tel. 0471-836175)



I BEAUTY COACH



ANTI-GRASSO
Via i cuscinetti in 3 settimane con Corpo Nuovo Remodel Crema Anticellulite Azione Shock Deborah (200 ml, 12 euro)



EFFETTO PRESSOTERAPIA
Da massaggiare con il protocollo "pressoterapico": Trattamento Snellente Rimodellante Corpo Collistar (400 ml, 47 euro)



PER GIORNO E NOTTE
Alta concentrazione di estratti vegetali per Ananas Cell Crema Pancia e Fianchi Superattiva L'Erborario (150 ml, 24 euro)



SCRUB LEVIGANTE
Con sali del Mar Morto, leviganti e attivi drenanti, lo Scrub Corpo Rimodellante Equilibra (600 g, 11,50 euro)



RIDISEGNA I CONTORNI
Per cellulite ribelle più perdita di tono: Body-Slim Concentré Multi-Action Minceur Globale Lierac (200 ml, 39,30 euro)