

# Starline

MONDADORI - RODALE

1,90 EURO (ITALIA)  
OTTOBRE 2005

ti piaci e sei felice

-3 kg con pasta e riso

## LA DIETA ANTIPIGRIZIA DA SPRINT AL METABOLISMO

### CAPELLI: 12 TAGLI OK

Con noi rimetti la testa a posto. Almeno per un mese!

### Curve & muscoli

IL CARATTERE DISEGNA LA TUA SILHOUETTE. SCOPRI CON NOI DOVE, COME, PERCHÉ

*è incredibile, vero?*

# 29

weekend in  
beauty farm a  
prezzi speciali  
A pag. 123

### Mal di schiena?

Tre soluzioni sicure che ti sbloccano subito



## SPECIALE RIENTRO IN CITTÀ E CAMBIO DI STAGIONE A TUTTA ENERGIA!

- Punta sui supercibi che ti rimettono in forma
- Sfrutta erbe e granuli per il buonumore
- Dai luce alla pelle con peeling e scrub
- Prova lo yoga walking per tener lontano lo stress

*E infine...*  
Miniguida all'intimo furbo

# FORMA

## & fitness

### DA FARE SUBITO:

#### 1 In palestra profumata

Top e pantaloni jazz hanno un odore spiacevole anche dopo il lavaggio? Per eliminare ogni residuo sgradevole all'olfatto aggiungi un cucchiaino (25 g) di bicarbonato alla dose del detersivo e un cucchiaino durante il ciclo di risciacquo.

#### 2 Un motivo in più

Segui il consiglio del centro ricerche per l'esercizio fisico dell'università di Pittsburgh. Stabilisci i tuoi obiettivi, per esempio di allenarti 30 minuti tre volte a settimana. Ogni volta che rispetti il programma, deposita una carta somma nel tuo salvadanaio. In breve tempo sarai più tonica e riuscirai a risparmiare per quel vestito che ti piace tanto.

#### 3 Girovita più sexy

Vuoi modellare il punto vita? Migliora l'equilibrio. Esegui 3 serie da 10 affondi per gamba, almeno tre volte a settimana. Alla fine di ogni seduta, allenati a resistere sempre più a lungo su un piede solo, con gli occhi chiusi e le braccia aperte all'altezza delle spalle. «In questa posizione, infatti, sono indispensabili anche addominali forti» spiega Sabrina Ferrari, personal trainer.

*pag. 168*

*Cammina e rilassati con lo yoga walking. Un mix di discipline che combina fitness e tecniche orientali*