



DENTI PERFETTI

Tre strade per il sorriso

Quali sono le tecniche per ottenere un sorriso perfetto? Lo abbiamo chiesto al dottor **Neri Pinzuti** (foto) che nel suo studio di Milano ha messo a punto il metodo "Torna a sorridere", un'accurata analisi del paziente e del problema estetico che apre tre diverse strade:



MASCHERINE INVISIBILI

«Sono delle mascherine trasparenti che hanno lo scopo di riallineare i denti. Si portano sempre tranne per mangiare», dice Pinzuti. Costo: 4 mila €

IL LASER

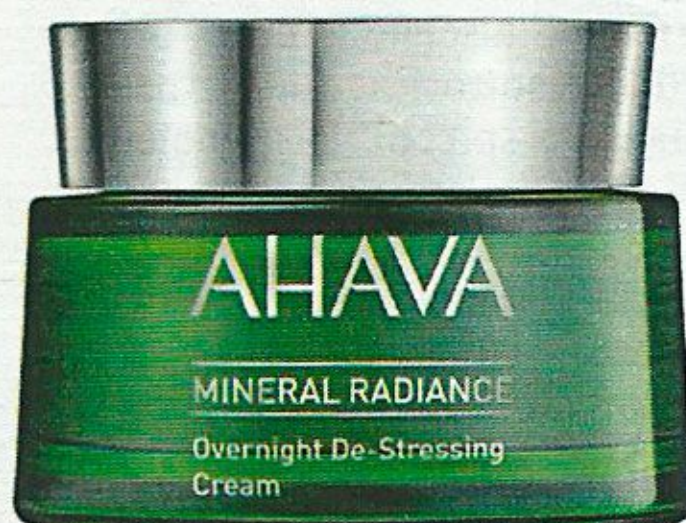
«Il Laser Whitening è una tecnica sicura (al contrario dei metodi fai-da-te) per dare ai denti un bianco più brillante e rimuovere discromie e macchie in un'unica seduta. Il paziente continuerà lo sbiancamento a casa con delle speciali mascherine». Costo: 600-1000 € a seconda del tono che si vuole raggiungere.

FACCETTE IN CERAMICA

«Si usano per migliorare forma, colore, dimensioni e malposizionamento. Realizzate in ceramica e su misura, vengono applicate su ogni dente, spesso senza intaccarne l'integrità. Bastano due sedute ed è possibile previsualizzare il risultato finale». Costo: 1000 € a faccetta».

BEAUTY

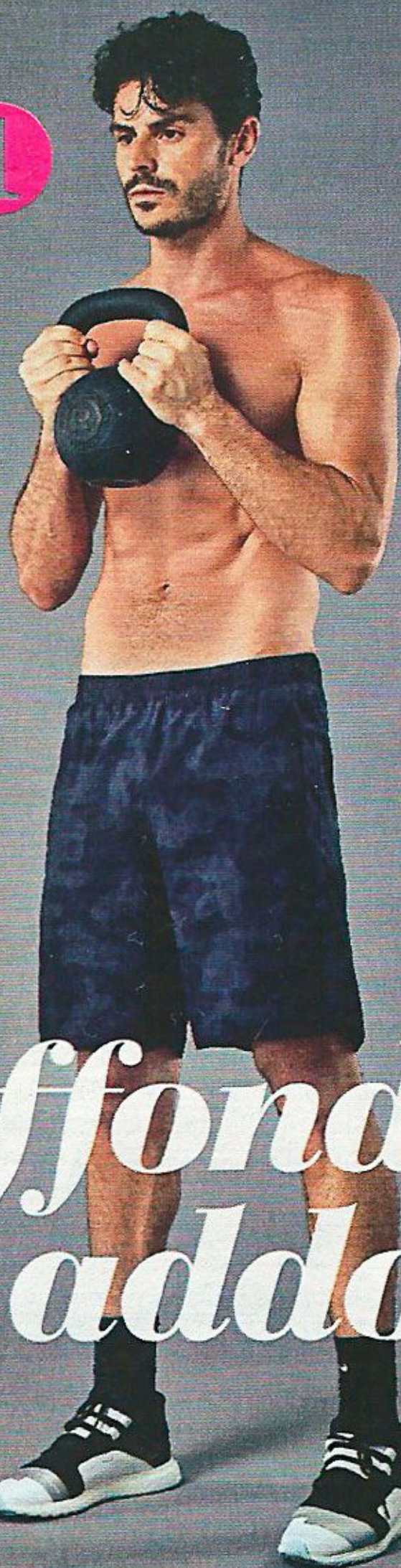
Nuova vita alla pelle con i sali del Mar Morto



Se sotto l'abbronzatura l'epidermide appare priva di vitalità è perché il sole ha indebolito la capacità di rinnovamento cellulare già danneggiata da smog e stress. Ahava ha messo a punto la linea Mineral Radiance (con sali del Mar Morto) dedicata alle pelli che necessitano di una ricarica immediata di energia. Tra questi, la Overnight De-Stressing Cream, è una crema da notte dall'effetto lenitivo e idratante, per un sonno di bellezza. Prezzo: 64 €.

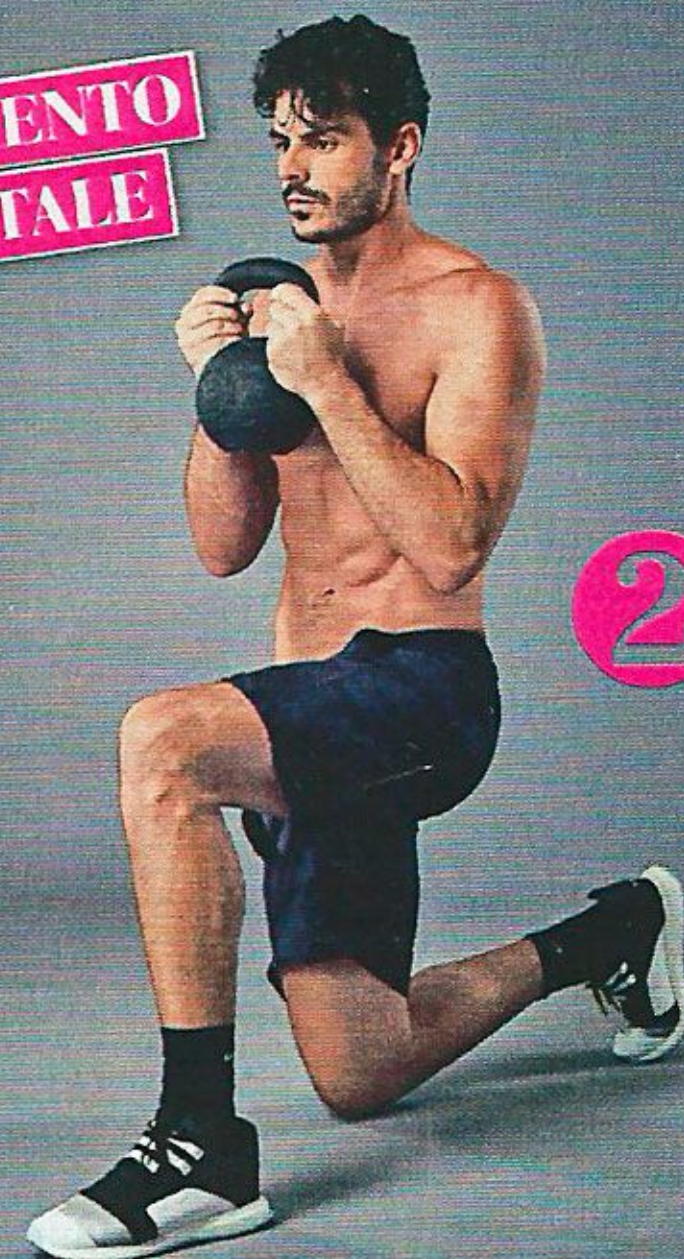
WELLNESS

1



PIEGAMENTO SAGITTALE

2



Affondi e addominali

Due esercizi perfetti per ridisegnare i glutei e la "tartaruga"

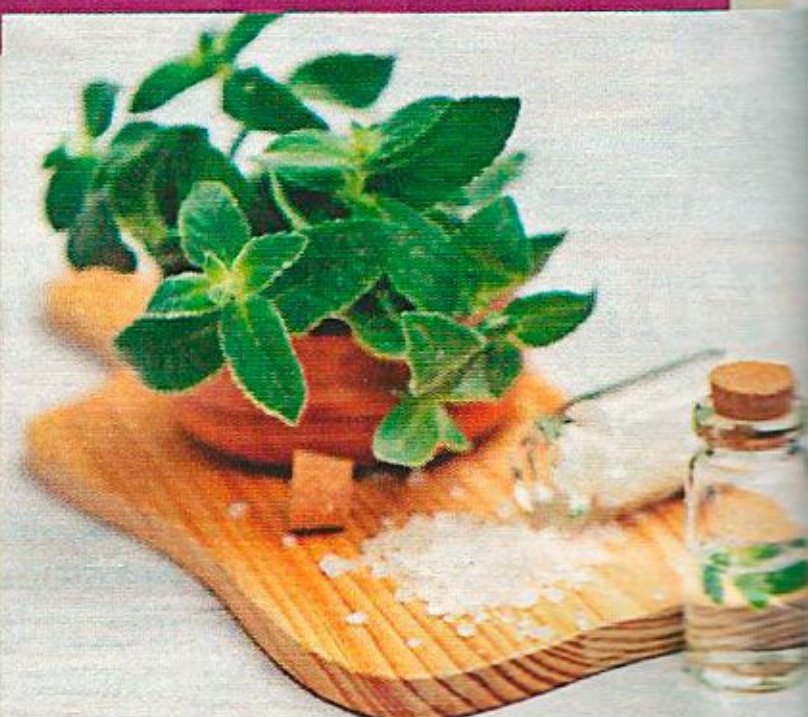
Il piegamento sagittale, più comunemente chiamato affondo, è un esercizio pluriarticolare molto efficace per la coordinazione intramuscolare, la longevità delle articolazioni e degli arti inferiori e per la tonicità di gambe, glutei e addome. Il fatto di lavorare con la kettlebell migliora poi l'equilibrio e l'espressione della forza. Il

V-up è invece un esercizio monoarticolare per lo sviluppo del core (retto addominale), importante anche per migliorare la mobilità del bacino in posizione supina. Se svolto con il totale controllo del movimento previene i microtraumi sulla zona sacrale», spiega il nostro personal trainer Andrea Casalino.

I RIMEDI NATURALI DELLA NONNA

Con il caldo capita di avere i piedi gonfi. La dermatologa **Maria Teresa Lucheroni** consiglia questo pediluvio:

- In una tazza con 3 cucchiaini di sale grosso aggiungete 4 gocce di olio essenziale di menta, tonificante e raffreddante, e 4 di olio essenziale di lavanda, rilassante.
- Mescolate e lasciate riposare qualche minuto perché



il sale assorba le essenze.

- Versate in un catino di acqua tiepida e tenetevi i piedi per una decina di minuti.