

Arrivare perfette a fine anno

Il segreto di Paris Hilton per un aspetto impeccabile da mattina a sera, un elisir di lunga vita chiamato vino ma anche un po' di moto all'aperto e gambe vellutate per sempre

1 settimana



■ Una luce che liscia la pelle

Eliminare i peli superflui del viso e del corpo? Questo è il mese giusto per la luce pulsata. Tre le fasi da seguire: una visita medica preventiva, fondamentale per definire il fototipo e le modalità da eseguire, il trattamento e le verifiche post. Importante per ottenere validi risultati è trattare i peli nella fase di crescita attiva (anagen), per cui sono necessarie dalle cinque alle sette sedute bimensili. Modesti gli effetti collaterali. Dicembre è il mese giusto perché le giornate sono corte e dopo l'eliminazione dei peli bisogna evitare il più possibile l'esposizione alla luce (per informazioni www.simoe.it).

2 settimana



■ Il vino rosso brucia-grassi

Il vino rosso contiene una sostanza che condiziona l'assimilazione delle calorie. Uno studio condotto dall'Harvard Medical School ha pubblicato i risultati di un esperimento in cui viene riconosciuto al resveratrolo (contenuto appunto nel vino rosso) la capacità di controllare i livelli di insulina e glucosio nell'organismo. La prestazione migliore è data in presenza di calorie derivate dal grasso. Delle cavie di laboratorio sottoposte alla stessa dieta ipercalorica vivevano più a lungo quelle che assumevano anche resveratrolo. Ma nell'uomo, per ora, a pari quantità, è certa solo la possibile ebbrezza.

3 settimana



■ Metabolismo a due ruote

Anche su due ruote si trova la forma. La bicicletta, per esempio, permette a ognuno di controllare la propria energia metabolica (il trasporto di ogni grammo del proprio corpo su un chilometro percorso in dieci minuti costa all'uomo 0,75 calorie). Per saperne di più basta leggere *Elogio della bicicletta*, di Ivan Illich, filosofo, storico e antropologo appena uscito nella collana Incipit per Bollati Boringhieri (7 euro, 80 pagg.).

4 settimana



■ Ghiaccio per un trucco 24 ore

Avere un aspetto impeccabile 24 ore su 24... anche dopo una notte brava? Non è difficile secondo Paris Hilton (nella foto). «Tutte le mattine riempio una bacinella di acqua Evian e ghiaccio. Immergo il viso per 30 secondi e poi mi trucco. Il freddo chiude i pori e il make-up rimane fresco. Arrivo a sera senza alcun ritocco, pronta per un party. Magari un po' Creme de La Mer per idratare il contorno occhi...» dice l'ereditiera americana.

LUNA

numero 138 - dicembre 2006

**NUMERO DOPPIO
LUNA + LUNA GIOIELLI**

*Guida
alle ventenni
che contano*

**KIRSTEN DUNST
GAIA TRUSSARDI
MARTINA MONDADORI
PAOLA PIVI
FRANCESCA VERSACE**

Mensile Euro 4,00



Lussi d'inverno

**OSARE UN MINIABITO PER LE FESTE • SVESTIRSI CON GUSTO E GARBO
REGALARSI UN PROFUMO SU MISURA • ALLESTIRE UNA TAVOLA TUTTA D'ORO**