

**1** Come smaltire tot kg di troppo in 2 mesi? C'è Weight Program presso le palestre Virgin Active e aerobica full-time nei centri Downtown

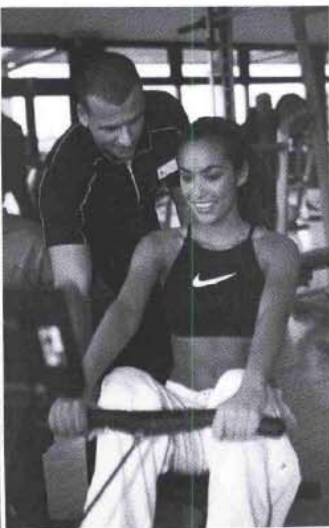
di Kiki Signorini

## FITNESS Corsa alla remise en forme. Togliere il troppo? Private session e self- check-up



La dieta forzata è spesso frustrante, il training fai-da-te il più delle volte diventa un pretesto per mangiare il doppio.. non resta che la palestra. Da questa stagione meno noiosa. La conferma arriva dai villaggi Fitness Virgin Active (n.verde: 800914555) che, con Weight Management Program, promettono la riconquista della forma perduta in 3 mesi. «Basta 1 ora, 3 volte alla settimana per meno di 3 mesi. Inoltre, gli iscritti saranno seguiti one to one da un team di professionisti - dietologo, estetista - e sottoposti a check periodici per valutare i risultati», dice il Prof. Stefano Storti, National Fitness Manager di Virgin e co-autore con il Dottor Pierluigi Vagali, docente all'Università di Genova ed esperto sul dimagrimento, della formula. Corriere è il diktat delle palestre Downtown: «È l'attività aerobica più redditizia per smaltire in poco tempo. Ma attenzione, prima bisogna fare il test della velocità lipidica, ovvero calcolare la velocità in km in corsa che si deve tenere per bruciare di più: è soggettiva. Consigli di corsa in pedana? +1% in salita: diminuisce l'impatto sul terreno e si ottiene il max del consumo calorico», dice Massimo Meldoli, responsabile personal trainer delle palestre Downtown. Al grasso si comanda, tenendo sotto controllo la % presente con un misuratore at home. Si chiama BF306, è by Corman, e calcola la Body Mass Index in pochi secondi: veloce e semplice da usare - basta impugnarlo stando in piedi, inserire i dati e premere "start". E poi camminare, meglio se con le ali ai piedi o con le Personal Shoes by Angelo Caroli che, step by step, e sfruttando le 23 isole massaggianti, stimolano le funzioni vitali pro circolazione venosa/linfatica.

**2** Personal Shoe di Angelo Caroli: le sneakers che sfruttano l'abc della riflessologia plantare. BF306 misura la percentuale di massa grassa presente nel corpo



Dall'alto in senso orario. Il dispositivo BF306 di Corman misura il BMI (Body Mass Index), facile e pratico da usare, si acquista in farmacia e può essere utile a tutta la famiglia perché memorizza i dati di 9 persone. Il deo fresco ideale per la sacca in palestra? Neutro Roberts Extra Fresco Roll-on che non lascia aloni e si può indossare in



abbinamento con la fragranza preferita. L'angolo cyclette del villaggio Virgin Active di Milano. Dopo l'allenamento la cura corpo P/E arriva dal duo molto chic e tech di Guerlain: Reve Bleu Exfoliant Pour Le Corps, con microgranuli e polvere di conchiglia che deterge e distende la pelle, e Gel Glacéon Lifting, con attivi cool come il mentolo, ma anche caffeina e ginkgo biloba per rassodare. Le scarpe studiate da Angelo Caroli sono ideali in caso di cellulite ostinata ma anche in gravidanza per drenare i liquidi extra. Il training nei centri Virgin Active. Foto Bruno Rinaldi: dalla sfilata P/E di Jean Paul Gaultier.

