

PA  
LA  
ZENA

*magazine*



**BELLESSERE DI  
PRIMAVERA**

**Sorridi al cambio di stagione!**

**CAMBIO DI  
STAGIONE**

*scopri i trattamenti  
detossinanti e  
anticaduta*

**TONO ED  
ELASTICITÀ**

*senza bisturi con la  
radiofrequenza*

**ALLENARSI  
SMART**

*come definire i giusti  
obiettivi sportivi e  
raggiungerli*



# BURROCACAO®

GELATERIA ARTIGIANALE

Siamo sorelle gemelle e Burrocacao è la nostra gelateria. E' un sogno che siamo riuscite a trasformare in realtà.

Il nostro progetto nasce dalla nostra grande passione per i dolci.

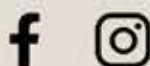
## SEMPRE FRESCO E CREMOSO

Il nostro gelato è 100% naturale e non utilizziamo semilavorati. Lo rifacciamo più volte al giorno per mantenere tutta la morbidezza e la freschezza del prodotto artigianale. Nel nostro laboratorio entrano solo frutta di stagione a km 0 e prodotti IGP, DOP e BIO.

## LA NOSTRA PASTICCERIA FREDDA

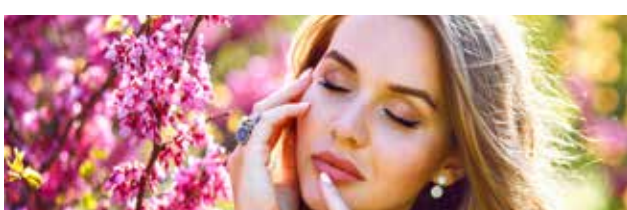
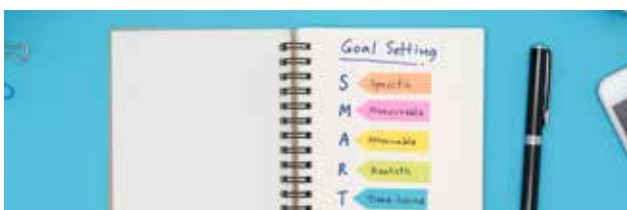
Torte gelato, mousse o semifreddi vengono realizzati con ingredienti naturali senza l'utilizzo di semilavorati. Le nostre glasse a specchio rendono la nostra pasticceria fredda, elegante e raffinata.

*Elisa e Giulia*



[www.gelateriaburrocacao.it](http://www.gelateriaburrocacao.it)

Via Donizetti, 43 Imola (quartiere Pedagna) Tel. 0542 694886 Cell. 338 3100854



## INDICE

**PALAZENA Magazine:** la rivista per un "bellessere" completo 5

### *Gli articoli del Bellessere*

**Cambio di stagione:**  
scopri i trattamenti detossinanti e anticaduta 7

**Tono ed elasticità:**  
senza bisturi con la radiofrequenza 10

**Allenarsi SMART:**  
come definire i giusti obiettivi sportivi e raggiungerli 13

**Più energia vitale con gli alimenti alcalini:**  
disintossica e riequilibra il tuo fisico 16

**Trucco semipermanente:**  
posso farlo in primavera? 18

**Differenza tra mangiare e nutrirsi:**  
parola al biologo nutrizionista 20

### *Un po' di curiosità*

**Trend primavera-estate 2021:**  
Le tendenze che guideranno lo stile 24

**I segreti di bellezza più strani delle star:**  
dal veleno alla preparazione H 26

**I falsi miti del training:**  
Non tutto è come ti raccontano! 28

## Sei un piccolo imprenditore o un libero professionista?

Scopri il Sistema a 3 step che ti permette di avere un **team di consulenti ed esperti** che ti segue passo dopo passo, a partire dal **posizionamento** del Brand, passando per la definizione delle **strategie di marketing** più adatte al tuo business, fino alla messa in pratica delle azioni necessarie per il **raggiungimento dei tuoi obiettivi**.

*“Gli sforzi e il coraggio non sono abbastanza senza uno scopo ben preciso e una direzione da seguire.”*



[WWW.SOLUZIONEBRAND.COM](http://WWW.SOLUZIONEBRAND.COM)



# LARocca

Selezioniamo personalmente gli ingredienti più genuini, avvalendoci di fornitori controllati e sicuri, per offrirvi un prodotto sempre di eccellente qualità, freschissimo e assolutamente artigianale.

**LARocca PASTICCERIA LOUNGEBAR**

Via Togliatti 21 Imola - tel. 0542 26522  
[www.pasticceria-laroccaimola.it](http://www.pasticceria-laroccaimola.it)





# PALAZENA MAGAZINE

## La rivista per un "belleessere" completo

### COS'È PALAZENA MAGAZINE

PALAZENA Magazine è una rivista di consigli, idee e curiosità di cui ci troviamo a parlare molto spesso tra una piega, una manicure e una sessione di pilates. Questo Magazine è nato da una passione comune e dall'idea di aiutarti a informarti su tutto ciò che riguarda il benessere, la salute e la bellezza. Per questo abbiamo adottato il termine "Belleessere", per abbracciare un concetto più ampio di benessere a 360 gradi, e non solo: parleremo anche di moda, di stile e curiosità.

PALAZENA Magazine è l'estensione di PALAZENA, un modo per starti vicino anche quando non sei con noi.

### COME È NATO PALAZENA?

È una bella storia di passione, complicità e impegno che vogliamo raccontarti.

Le incontri per caso le persone speciali. Poi scopri che ne avevi bisogno. Poi scopri che in realtà non è affatto un caso. Quando hai un sogno, le persone giuste arrivano al momento giusto, e non se ne vanno più.

Com'è nata l'idea di riunire insieme tre attività differenti, racchiudendole in un concept innovativo e mai visto prima? Scherzando diciamo sempre che tutto è nato dalla nostra esigenza di risparmiare tempo. Un modo per avere tutto a portata di mano nello stesso spazio. ...e alla fine non è poi così lontano dalla realtà!

In realtà tutto nasce molto prima, con incontri all'apparenza normali, che si sono trasformati in un'amicizia sincera e in un'unione semplice e naturale di forze, idee e sogni. Perché quando stimi qualcuno e questo qualcuno ha la tua

stessa visione e passione, è facile immaginare, credere e realizzare insieme.

Sognavamo un luogo dove la cura della persona fosse affrontata in tutti i suoi aspetti, uno spazio da condividere con altri professionisti appassionati e qualificati, un posto sereno e confortante dove trovare sempre qualcuno a cui chiedere un consiglio.

Un posto che assomigliasse a noi.

Abbiamo deciso di intraprendere questo viaggio insieme, mosse dall'idea che sempre di più in questa vita ci sia bisogno di prendersi cura di sé stessi, del proprio corpo, della propria immagine, per creare e rafforzare l'autostima, per stare bene e in salute, per trovare del tempo esclusivamente per il proprio benessere fisico e mentale.

**PALAZENA** è nato così, dal sogno di fare qualcosa di grande.

**PALAZENA** è il sogno divenuto realtà di Zena e Michela, professioniste del capello, Barbara, personal trainer non convenzionale, e Nelma, onicotecnica specializzata.

**PALAZENA** è un team composto da tanti professionisti, uniti dallo stesso scopo: farti stare bene.

**PALAZENA** siamo noi: un grande team per grandi clienti, come te.

**PALAZENA** è tutto questo, ma soprattutto un mondo dove trovare più servizi in un unico posto e dove professionisti capaci e qualificati si prenderanno cura del tuo benessere e della tua bellezza.

Insieme a Claudia la naturopata, Emanuela la nutrizionista, Marylin specializzata in microblading e tutti i ragazzi e le ragazze che lavorano con noi, ti aspettiamo nell'unico **centro belleessere** di Imola!

“ Affianco i miei clienti e i loro familiari negli eventi importanti della vita che coinvolgono aspetti finanziari e patrimoniali. ”

“ La mia professione è diventata anche passione perché ho capito quanto potevo essere utile alle persone. ”

**Silvana Cortecchia**, Senior Partner Private, sa innanzitutto ascoltare, capirti e condividere con te, nella massima riservatezza, storie, valori e obiettivi della tua famiglia.



📍 Via Verdi 22, Imola

☎ 0542 24716

Professionista Certificato European Financial Advisors  
iscritta all'Albo Unico dei Consulenti Finanziari  
delibera n.00011642 del 06/10/1998

**ZENA**  
PARRUCCHIERI

# CAMBIO DI STAGIONE

*scopri i trattamenti detossinanti e anticaduta*



di Michela

*Stile di vita e alimentazione scorretti, stress, smog e fattori ambientali negativi provocano accumuli di tossine e particelle inquinanti sulla cute.*

*Scopri cosa fare per proteggere e riequilibrare il cuoio capelluto e avere capelli splendidi in vista della primavera.*

Si sa, la primavera e l'autunno sono periodi in cui assistiamo ad un copioso sfoltimento della chioma che ci affligge e spaventa, seppur questo, salvo problemi più specifici e gravi, rappresenti un normale ciclo di rinnovamento cellulare.

La primavera coincide infatti con il periodo di cambiamento fisiologico dei capelli, ovvero quel momento in cui i bulbi sono nella fase di riposo o caduta, precedente all'inizio di un nuovo ciclo di crescita e sviluppo. L'effluvio stagionale, ovvero la caduta dei capelli nei periodi che interessano l'autunno e la primavera, è una consuetudine che non deve spaventare, ma che può essere accompagnata e curata perché faccia meno danni.

## **PRURITO, ARROSSAMENTI E PERDITA DI CAPELLI**

Durante tutto l'anno, ma in maniera particolare durante i cambi di stagione, a causa di fattori come stress, smog e cambi atmosferici, i pori del cuoio capelluto si otturano con cellule morte, residui di sporcizia e particelle impure. I follicoli piliferi si ritrovano soffocati dalle impurità e i capelli iniziano a diventare spenti, poco

vigorosi e opachi, iniziano a cadere e a presentare diversi problemi. Gli accumuli di grasso e sporczia possono alla lunga provocare fastidi come prurito alla testa, forfora o addirittura dermatite, cute estremamente grassa, oppure secca e arrossata. Ricordati che la cute è lo specchio del nostro benessere psico-fisico e quindi va tenuta sempre controllata e in salute, soprattutto all'avvicinarsi di periodi delicati come la primavera.

## PAROLA D'ORDINE: ESFOLIARE E DETOSSINARE

Per prenderti cura dei tuoi capelli e renderli più forti e attivi in attesa del cambio di stagione, è opportuno purificare il cuoio capelluto, liberarlo dalle impurità, dalle tossine e dalle sostanze inquinanti. Diventa quindi fondamentale attivare delle esfoliazioni periodiche, accompagnate da un massaggio leggero e specifico, in modo da permettere ai prodotti e ai trattamenti per la cura e il riequilibrio della cute di penetrare in profondità, eliminando le cellule morte.

Il cuoio capelluto è un vero e proprio strato di pelle e, come uno scrub rende liscia e perfetta ogni parte del nostro corpo, un'esfoliazione e ossigenazione dei follicoli, delicata ma efficace, permette di riequilibrare e aiutare il processo di detossinazione della cute.

Il risultato finale? Capelli forti, luminosi e pronti per il sole!

## PREVENZIONE E BENESSERE PER LA CUTE

Se il tuo problema è il prurito, uno squilibrio nella regolazione del sebo oppure uno stato non ottimale della cute, possiamo aiutarti a risolvere il problema.

Vieni in salone a provare la speciale linea BioHealth, sistema di prevenzione nato proprio per combattere queste problematiche, studiato per tonificare con una sferzata di energia, proteggere e ripristinare la qualità della fibra donando incredibile leggerezza alla cute.



Ogni trattamento BioHealth garantisce - e garantisco anche io! - capelli più sani, morbidi e spessi perché aiuta a creare una condizione di benessere ottimale per la cute.

Peeling delicati purificanti e detossinanti, 100% naturali, antinfiammatori, lenitivi e anticaduta, i trattamenti BioHealth sono l'ideale per qualsiasi tipo di capello.

Quello che offriamo qui da Zena Parrucchieri, oltre ad essere un trattamento specializzato e altamente professionale, è un vero e proprio momento di benessere olistico, per un'esperienza sensoriale avvolgente in grado di portare beneficio al corpo e allo spirito.

Concediti un momento di benessere per prenderti cura di te con una coccola speciale.





OTTICA  
in VISTA  
IMOLA

“

CONTROLLO  
DELLA VISTA  
PROFESSIONALE

“

SPECIALISTI  
DI LENTI  
PROGRESSIVE  
E DI LENTI  
A CONTATTO

OTTICA IN VISTA IMOLA

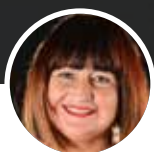
- 🏠 Via G.Saragat, 11 - Imola (BO)
- ☎ 0542.64.09.08
- 🕒 10.00 ÷ 12.30 | 14.00 ÷ 19.00
- ✉ [info@otticainvistastore.it](mailto:info@otticainvistastore.it)
- 🌐 [www.otticainvistastore.it](http://www.otticainvistastore.it)
- 🛒 [shop.otticainvistastore.it](http://shop.otticainvistastore.it)



**NELMA**  
BEAUTY

# TONO ED ELASTICITÀ

*senza bisturi con la radiofrequenza*



di Nelma

*La radiofrequenza è un'ottima tecnica per migliorare la freschezza del viso, la tonicità del corpo e delle mani senza dover ricorrere alla chirurgia estetica. Una pratica adatta a molti tipi di inestetismi e in grado di fornire risultati eccellenti già dopo le prime sedute.*

Si avvicina l'estate e il sole che splende forte in cielo e stuzzica la nostra voglia di scopirci, di tornare in forma e, perché no, metterci in mostra. Ci sentiamo attivi ed energici, e prenderci cura di noi stessi diventa ancora più divertente perché non dobbiamo nasconderci sotto sciarpe, cappelli e cappotti.

Ma che succede se non ci sentiamo ancora pronti per affrontare tutto questo perché non siamo soddisfatti del nostro aspetto estetico e della tonicità ed elasticità di viso e corpo? Un trattamento non invasivo ma in grado di dare risultati visibili e duraturi già dopo le prime sedute, è la radiofrequenza.

## **CHE COS'È LA RADIOFREQUENZA?**

La radiofrequenza fa parte delle tecniche della medicina estetica, un trattamento non invasivo per la cura degli inestetismi del corpo. Si avvale di un impulso termoelettrico controllato che emette delle onde radio attraverso a dei manipoli che vengono passati sul viso o sul corpo. Queste onde radio hanno la forza di penetrare dall'epidermide e di raggiungere il derma, sprigionando calore che va da 35 fino a 55 gradi.

Questo shock termico che la pelle subisce è in grado di far riorganizzare le fibre di collagene e l'elastina, stimolando un processo di rigenerazione cellulare e di ulteriore produzione di collagene da parte dei fibroblasti.

## VISO TONICO E RINGIOVANITO

Uno dei migliori metodi per contrastare l'invecchiamento cutaneo e ridurre i solchi prodotti dalle rughe è proprio la radiofrequenza. Un ciclo di sedute permette infatti di migliorare la tonicità ed elasticità della pelle, attenuare le rughe labiali e le "zampe di gallina", migliorare la grana della pelle e stimolare la produzione di collagene ed elastina.

Viso e collo distesi, con un miglioramento notevole degli inestetismi delle rughe e a volte anche con una vera e propria regressione del rilassamento cutaneo. Inoltre, la radiofrequenza è molto indicata per curare le cicatrici dell'acne, in genere molto severe negli uomini, e le macchie solari, invece più comuni nelle donne.

## CORPO SODO E RIMODELLATO

Non solo viso: la radiofrequenza è molto efficace anche sugli inestetismi del corpo. Riduce ad esempio il tedioso problema femminile di cellulite e smagliature, ma anche gli accumuli adiposi localizzati sia negli uomini, sia nelle donne, oltre ad essere un ottimo trattamento per attenuare ogni tipo di cicatrice.

Rassoda i glutei, tonifica le gambe e l'interno coscia, ridona tono ad addome e braccia, aiuta a sciogliere le maniglie dell'amore e contrasta la tanto odiata pancetta dell'uomo.

Una serie di sedute migliora notevolmente la tonicità dei tessuti ed è molto usato anche per rassodare il décolleté e dare vigore agli addominali.

## QUANDO E COME FARLA

La radiofrequenza è un trattamento ciclico da farsi soltanto in centri autorizzati e specializzati perché, operando con strumenti che penetrano nel derma ed emanano calore, necessitano di professionisti attenti e qualificati. Non vorrei mica farti scottare?

I trattamenti possono essere effettuati in qualsiasi stagione perché non provocano reazioni fotosensibilizzanti, generalmente durano dalla mezz'ora all'ora e, almeno nei primi tempi, hanno una cadenza settimanale, ma tutto dipende sempre dall'anamnesi del paziente e dall'obiettivo da raggiungere.

Indicata per donne e uomini, ci sono casi in cui la radiofrequenza è interdetta, ad esempio in gravidanza, quando si hanno problemi di aritmie cardiache, quando si è portatori di placche metalliche o si hanno patologie particolari. Se ti interessa saperne di più, vieni in salone e ti spiegherò tutto!





392 6209602 • [info@operacg.com](mailto:info@operacg.com)



[operacg.com](http://operacg.com)



## Progettare, inventare, reinventare e costruire ad arte

Le nostre creazioni, sostenibili e sempre attente all'ambiente, sono connotate da forte identità ed unicità. Le numerose realizzazioni per le pubbliche amministrazioni e per importanti committenze private connesse al mondo residenziale e della collettività, fanno sì che lo studio occupi uno spazio rilevante nel panorama nazionale. Ci occupiamo di tutto ciò che è fattibile nel campo dell'architettura: spazi per vivere, spazi per lavorare, urbanistica, attività commerciali ed espositive, energie rinnovabili.

“Per noi l'architettura è un gioco, un'avventura, sperimentazione e pionieristica, arte e fisica, dove si fondono la modernità degli elementi con la tradizione, dove la capacità e la conoscenza sono al servizio del committente, per questo pensiamo che sia il mestiere più bello del mondo”.

**A2** studio Gasparri e Ricci Bitti Architetti Associati

Via I maggio 86/c - 40026 Imola (Bo) Tel. 0542 644014 [a2studio@a2studio.it](mailto:a2studio@a2studio.it) - [www.a2studio.it](http://www.a2studio.it)



# ALLENARSI SMART

*come definire i giusti obiettivi sportivi e raggiungerli*



di PersonalTrainerImola

*A volte quando ci fissiamo dei buoni propositi di allenamento, tendiamo ad esagerare o a sottostimare le nostre possibilità e questo non ci aiuta a raggiungere i risultati sperati. Come fare per definire i giusti obiettivi?*

Quando fissiamo degli obiettivi in ambito di allenamento sportivo dovremmo sempre avere in mente la distinzione che intercorre tra quelli relativi allo scopo finale e quelli relativi alle prestazioni. I primi riguardano un desiderio, la meta che si desidera raggiungere, mentre le prestazioni riguardano invece il percorso da fare per raggiungere la meta. Ciascuno di questi obiettivi deve basarsi su solide basi di realtà: non posso voler correre una maratona se non ho mai fatto allenamento in vita mia, così come non posso pretendere di allenarmi tutti i giorni se il mio fisico non reagisce bene. Definire i giusti obiettivi ti permette invece di arrivare passo passo al traguardo con tanta soddisfazione e la giusta dose di impegno. Quando un obiettivo è stato stilato correttamente si dice sia SMART: ma cosa significa?

## **SPECIFICO**

Un obiettivo SMART deve essere prima di tutto specifico e descrivere esattamente cosa si vuole ottenere nel concreto. Più sarà specifico e più facile sarà portarlo a termine, focalizzarsi su di esso e dedicarci le energie necessarie. Esempio: voglio iscrivermi all'Ironman per fare triathlon.

## MISURABILE

Quando ti fissi un proposito, questo deve anche essere misurabile, in modo che tu possa verificare puntualmente i tuoi progressi nel suo raggiungimento e sostenere la tua motivazione a fare sempre meglio.

Esempio: Voglio arrivare tra i primi 15 classificati.

## ATTUABILE, RAGGIUNGIBILE

Il tuo obiettivo deve anche essere però realistico e raggiungibile: non puoi voler arrivare tra i primi 15 classificati dell'Ironman se sai già che le tue condizioni fisiche non sono ottimali per farlo. È necessario scegliere un obiettivo che sia alla tua portata. Attenzione: anche un obiettivo troppo semplice può essere controproducente perché non ti spinge mai a fare di meglio.

## RILEVANTE

Quando ti poni una meta da raggiungere, questa deve essere rilevante per te. Se il tuo obiettivo non fosse rilevante non ti impegnaresti per raggiungerlo e dopo poco tempo lo abbandoneresti. Per avere la forza e la costanza di allenarsi anche nei giorni no, o di correre anche se fuori piove, serve una motivazione molto importante.

## PIANIFICABILE NEL TEMPO

Ciascun obiettivo deve poter essere pianificato nel tempo in modo da darti una scadenza su cui concentrarti e una timeline su cui lavorare. Questo criterio ti aiuta a anche a definire le priorità di ciascun obiettivo, facendo in modo che tu vada a realizzarli anche a seconda della loro importanza e impellenza.

Esempio: entro dicembre 2021 riuscirò a correre 100 metri in 11 secondi.

Quindi, ogni volta che definisci un obiettivo, che sia per il tuo allenamento o per qualsiasi altro scopo tu voglia raggiungere, devi verificare che abbia le caratteristiche SMART e poi.. iniziare a lavorare per raggiungerlo!





**BODY NUTRITION**

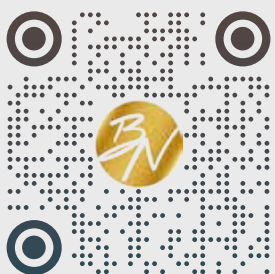
ITALIA

*L'origine del benessere*



**Body Nutrition** è il tuo alleato per un'alimentazione **sana e certificata**, studiata e prodotta con nostre esclusive formulazioni per garantirti **sicurezza e salute**. Perché quello che offriamo a te è quello che diamo ogni giorno ai **nostri figli**.

Aiutiamo le persone che amano prendersi cura di sé a raggiungere il **benessere fisico** con alimenti funzionali e nutraceutici. Promuoviamo uno **stile di vita sano, naturale e gustoso**, sia nella nostra boutique sia nello store online.



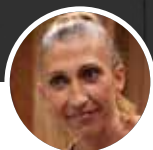
Scopri i nostri alimenti funzionali e nutraceutici

Inquadra il QRCode per accedere al nostro sito web o vieni a trovarci in boutique  
Viale Agostino Tolosano 14/A, Faenza | Tel. 0546 060209



# PIÙ ENERGIA VITALE CON GLI ALIMENTI ALCALINI

*disintossica e riequilibra il tuo fisico*



di Claudia Brini

*Il processo di disintossicazione è un'opportunità per esplorare sé stessi e imparare ad amare il proprio corpo. Conoscere gli alimenti fondamentali per la depurazione ti aiuterà a sentirti meglio e ad avere più energia.*

Molti pensano che sia necessario disintossicarsi solo quando si manifestano gravi disturbi. E' importante, invece, considerare il processo di disintossicazione come un'opportunità per imparare ad amarsi, migliorando contemporaneamente non solo la digestione, ma anche gli stati infiammatori di vario tipo, gli stati d'animo oscillanti o l'insonnia. Dobbiamo prendere coscienza che il processo di disintossicazione riguarda sia il corpo che la mente.

## IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione ha un ruolo importante perché scegliere i cibi che richiedono poco "lavoro" per essere digeriti è fondamentale per avere più energia sia a livello mentale che fisico.

Più alleggeriamo il sistema, più abbiamo energia vitale. Innumerevoli studi scientifici hanno dimostrato che un corpo sporco a livello cellulare è un corpo che si ammala di più e che inesorabilmente ha un sistema immunitario meno efficiente. Semplicemente imparando a gestire





l'alimentazione e l'idratazione in modo corretto, possiamo pulire il nostro corpo, regalandogli la possibilità di riconquistare il suo equilibrio.

## TOSSIEMIA: SCORIE E REAZIONI

Cos'è la tossiemia? È un accumulo di scorie acide che vanno ad oberare il nostro organismo, entrano in circolo nel sistema sanguigno e linfatico e da lì arrivano agli organi, ai tessuti, alle cellule. Quando le nostre cellule (noi siamo composti da miliardi di cellule!) non vivono in un ambiente purificato, ma carico di scorie, non riescono più a funzionare bene, quindi si ammalano.

Vediamo i sintomi fisici più importanti per riconoscere se un corpo è intossicato.

Bocca impastata, naso chiuso, necessità di tossire spesso o tosse notturna legata al reflusso di acidi che irritano la gola, palpebre gonfie, occhi arrossati, occhiaie, sudorazione acida, difficoltà digestive, problemi alla pelle, stanchezza, emicrania e dolori di vario tipo.

Quando il corpo cerca di disfarsi delle tossine, attraverso la pelle si verificano eczemi, acne, foruncoli; oppure nel tessuto connettivo crampi muscolari, dolori, edemi, cellulite, cefalee. Ma l'intossicazione non è solo a livello fisico, anche a livello psichico: le tossine vanno ad irritare il sistema nervoso causando stati d'animo oscillanti o problemi di insonnia.

Questo processo di demolizione dei residui acidi porta inevitabilmente all'invecchiamento.



## RITROVARE L'EQUILIBRIO

Fra tutti gli equilibri che il corpo umano si sforza di mantenere il più importante è proprio quello acido-alcalino. Il corpo umano è stato concepito per essere alcalino e farà di tutto per conservarsi tale, anche se tutte le funzioni corporee producono effetti acidi.

Questo significa che il corpo ha bisogno di carburante alcalino, anche perché quando il sangue si trova di fronte ad un eccesso di acido comincia ad estrarre i minerali alcalini dai tessuti.

Tra i fondamentali abbiamo calcio, magnesio, sodio e potassio. Se le quantità introdotte con la dieta sono insufficienti, questi potrebbero essere sottratti al sangue, alle ossa e alle cartilagini o ai muscoli.

Capirai quanto è importante adottare un'alimentazione che possa mantenere inalterato questo importante equilibrio tra acido e alcalino.

## ALIMENTAZIONE ALCALINA

Il rimedio che riduce la formazione di radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare e che mette in atto un processo di autoguarigione è il ricorso all'alimentazione alcalina, in grado di ripulire il nostro ambiente interno. Cibi di origine animale (carne, uova e latticini), cibi raffinati, i prodotti lievitati, farine bianche, dolcificanti artificiali, zucchero, alcol, caffè e bibite gassate sono tutti alimenti acidificanti e purtroppo predominanti nella nostra tavola. I vegetali crudi, specie quelli verdi, con minor contenuto calorico e zuccherino e con maggiore potere nutritivo sono invece alcalinizzanti. Lo sono anche la frutta non dolce, come il limone e il pompelmo ma anche l'anguria e l'avocado, le noci, le mandorle e i cereali germogliati.

Iniziare ad introdurre alimenti alcalini nella nostra dieta ti aiuterà a migliorare fin da subito il tuo stato fisico. Non sai da che parte iniziare? Prenota un appuntamento con me, ti fornirò tutte le risposte che ti servono.

## CHI SONO

Mi chiamo Claudia, sono naturopata specializzata in medicina tradizionale Cinese e bio-integrata. Il mio metodo di lavoro consiste nel fornire consigli e rimedi utili per stimolare il potere di autoguarigione del corpo, volti a curare non i sintomi, ma le cause di certi malesseri.



# TRUCCO SEMIPERMANENTE

*posso farlo in primavera?*



di Marilyn Casà

*Uno dei dubbi più comuni sul trucco semipermanente riguarda i periodi dell'anno in cui farlo. Non ci sono pericoli nel farlo durante la bella stagione, serve solo qualche accorgimento in più per ottenere un risultato perfetto.*

La primavera è quella stagione in cui ci guardiamo allo specchio e iniziamo a coltivare il desiderio di migliorarci, di sentirci ancora più belle.

Questo è anche il periodo dell'anno in cui la richiesta di trattamenti di dermopigmentazione aumenta a dismisura, così come i dubbi sulla possibilità di farlo proprio in questa stagione. Il desiderio arriva e porta con sé una serie di interrogativi, che sento pormi ogni anno dalle clienti dubbiose.

Si può fare il trucco semipermanente in primavera?

La risposta è sì, basta soltanto adottare qualche cautela in più.

## **DERMOPIGMENTAZIONE: FACCIAMO CHIAREZZA**

La dermopigmentazione estetica, è un trattamento che prevede l'introduzione di pigmenti atossici e bio-assorbibili nel derma, per dare colore e riempimento. In sostanza è un tatuaggio che viene fatto sul viso per migliorarne l'aspetto estetico e l'armonia. Con il tempo il pigmento tende a riassorbirsi e necessita di

un ritocco: per questo viene anche chiamato tatuaggio semipermanente.

Molto spesso si crea confusione tra dermopigmentazione e microblading: in realtà il termine dermopigmentazione identifica il trattamento vero e proprio mentre il microblading è uno dei modi in cui si può realizzare questa pratica. Esistono due metodi: uno elettromeccanico che consiste nell'utilizzo del dermografo a cui viene attaccato un ago, e uno manuale che consiste nell'utilizzo di una penna a cui viene attaccata una lama (insieme di aghi), microblading appunto.

Quale metodo usare? La scelta è del professionista che, a seconda delle caratteristiche della pelle e del viso, sceglie quello in grado di dare un risultato finale migliore.

## CHI SONO

Ciao, mi chiamo Marilyn e mi occupo di dermopigmentazione, tecnica di tatuaggio estetico che non deve stravolgere, ma esaltare i punti di forza del viso. Sopracciglia, occhi o labbra, il mio scopo è farti sentire sempre in ordine e perfetta in modo semplice e naturale.

## SFUMATA, PELO-PELO E MISTA

Anche le tecniche di dermopigmentazione possono essere diverse e vengono applicate sulla base della situazione della cliente, dello stato della sua pelle, del fototipo, dell'età, delle abitudini e, non ultimo, del risultato finale che si desidera ottenere.

Oggi va molto di moda la tecnica del pelo-pe-lo, procedimento che prevede il disegno di ogni singolo peletto con l'uso del dermografo, per un risultato finale molto naturale. Ugualmente naturale può essere il risultato della tecnica di riempimento sfumato o di quella mista: dipende sempre dal viso della cliente e dalla natura delle sua pelle.

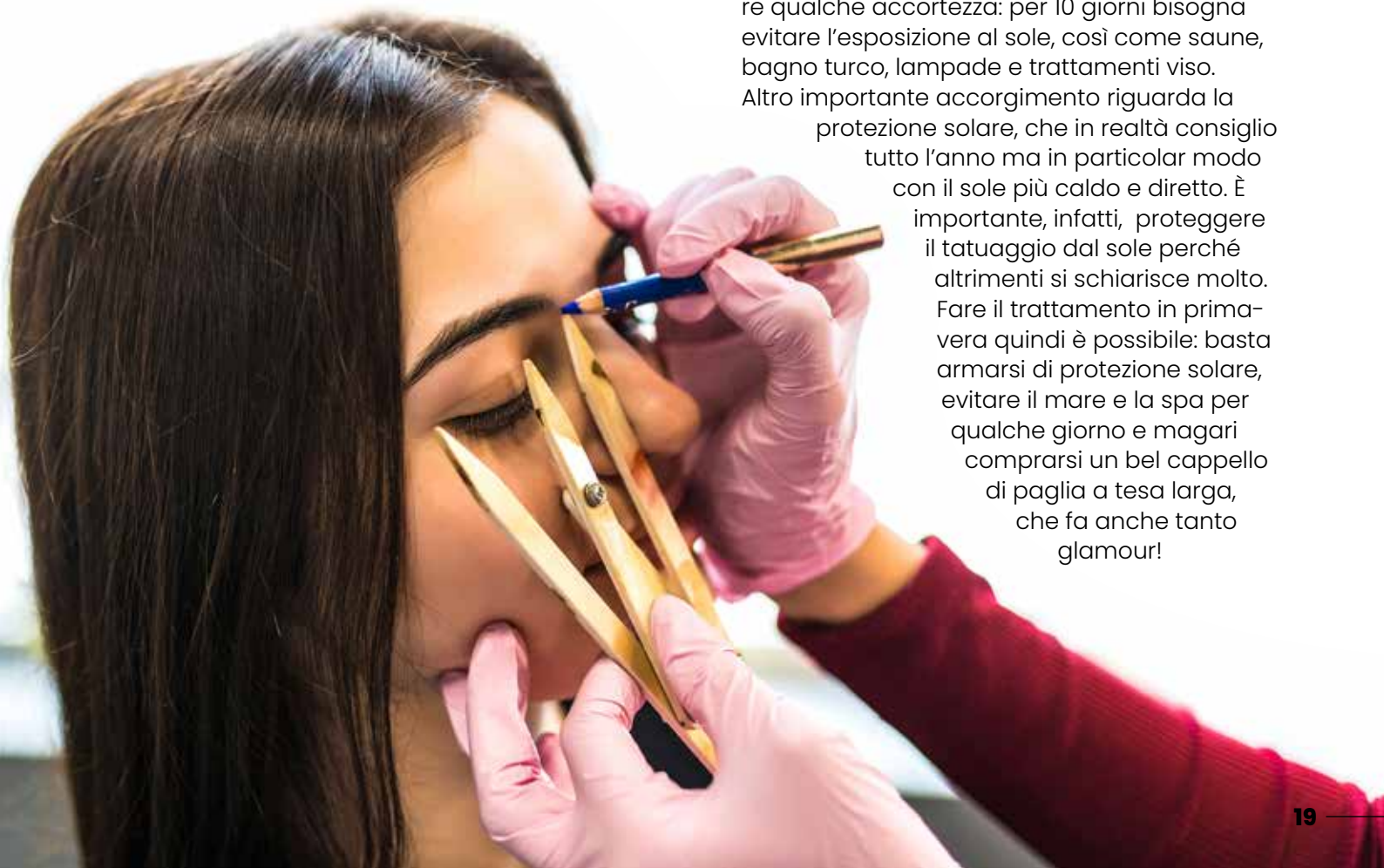
Per questo, anche in questo caso, è il professionista a consigliare la tecnica più adatta ed efficace a raggiungere l'obiettivo.

## DERMOPIGMENTAZIONE E BELLA STAGIONE

Come abbiamo detto, il trattamento di dermopigmentazione si può fare anche in primavera, basterà avere qualche attenzione in più nel processo di guarigione. Trattandosi di microferite, sarà necessario prendersi cura della pelle con creme e lozioni per fare in modo che questa guarisca bene, non si irriti e rimanga idratata.

Come per un normale tatuaggio, bisogna avere qualche accortezza: per 10 giorni bisogna evitare l'esposizione al sole, così come saune, bagno turco, lampade e trattamenti viso.

Altro importante accorgimento riguarda la protezione solare, che in realtà consiglio tutto l'anno ma in particolar modo con il sole più caldo e diretto. È importante, infatti, proteggere il tatuaggio dal sole perché altrimenti si schiarisce molto. Fare il trattamento in primavera quindi è possibile: basta armarsi di protezione solare, evitare il mare e la spa per qualche giorno e magari comprarsi un bel cappello di paglia a tesa larga, che fa anche tanto glamour!





# DIFFERENZA TRA MANGIARE E NUTRIRSI

*parola al biologo nutrizionista*



di Emanuela Caminiti

*Già nel 1800 il filosofo tedesco Feuerbach diceva: "Noi siamo quello che mangiamo. Oggi, alla luce di studi recenti, si può solo confermare la sua affermazione per cui la salute si costruisce a tavola attraverso ciò che mangiamo."*

Ti sei mai chiesto la differenza tra mangiare e nutrirsi? L'atto del mangiare è il comportamento attraverso il quale apportiamo carburante al nostro organismo, permettendogli di svolgere tutte le sue funzioni nell'arco della giornata. La nutrizione, invece, è un processo molto più complesso, determinato dall'insieme di tutte le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo, dalla distruzione dell'alimento ingerito alla sua assimilazione da parte delle nostre cellule.

## **CALORIE E NUTRIENTI**

I cibi che assumiamo e assimiliamo subiscono delle trasformazioni chimiche all'interno del nostro corpo, trasformazioni che, a seconda dei casi, aiutano o danneggiano le nostre cellule. Questa è la dimostrazione che ogni alimento può influire sulla qualità della nostra vita e salute. Per questo motivo insisto tanto e spiego quanto sia fondamentale assimilare e far proprio questo concetto: non siamo delle caldaie, un semplice calcolo matematico e una dieta ipocalorica - ovvero un regime alimentare dove mangiare meno rispetto al consumo energetico - non ci fa automaticamente dimagrire.

Il calcolo matematico delle calorie può dare inizio alla dieta in termini di definizione della quantità di energia necessaria al nostro organismo, ma poi c'è il passaggio successivo fondamentale: quali nutrienti possono fornire quelle calorie in modo corretto, sano ed equilibrato?

E poi ancora: pratichiamo sport? Abbiamo patologie? Intolleranze? Problemi fisici?

## PERCHÉ SCEGLIERE UN BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Questo è il primo principio su cui fondo la prima visita e di conseguenza tutto il mio percorso. Perché per dimagrire bene e raggiungere un peso armonioso bisogna imparare a nutrirsi correttamente, senza dimenticare di bilanciare tutti i nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno. Il biologo nutrizionista è in grado di fare questo e di insegnarti a mangiare bene, fornendoti consigli e suggerimenti per bilanciare nel modo giusto gli alimenti e seguendoti costantemente nel percorso di riequilibrio del corpo. Non esiste un regime standard valido per tutti, per questo è importante affidarsi a professionisti in grado di valutare il tuo stato di salute e di stilare per te il migliore percorso alimentare possibile, tarato sulle tue esigenze e possibilità.

## COME OPERO

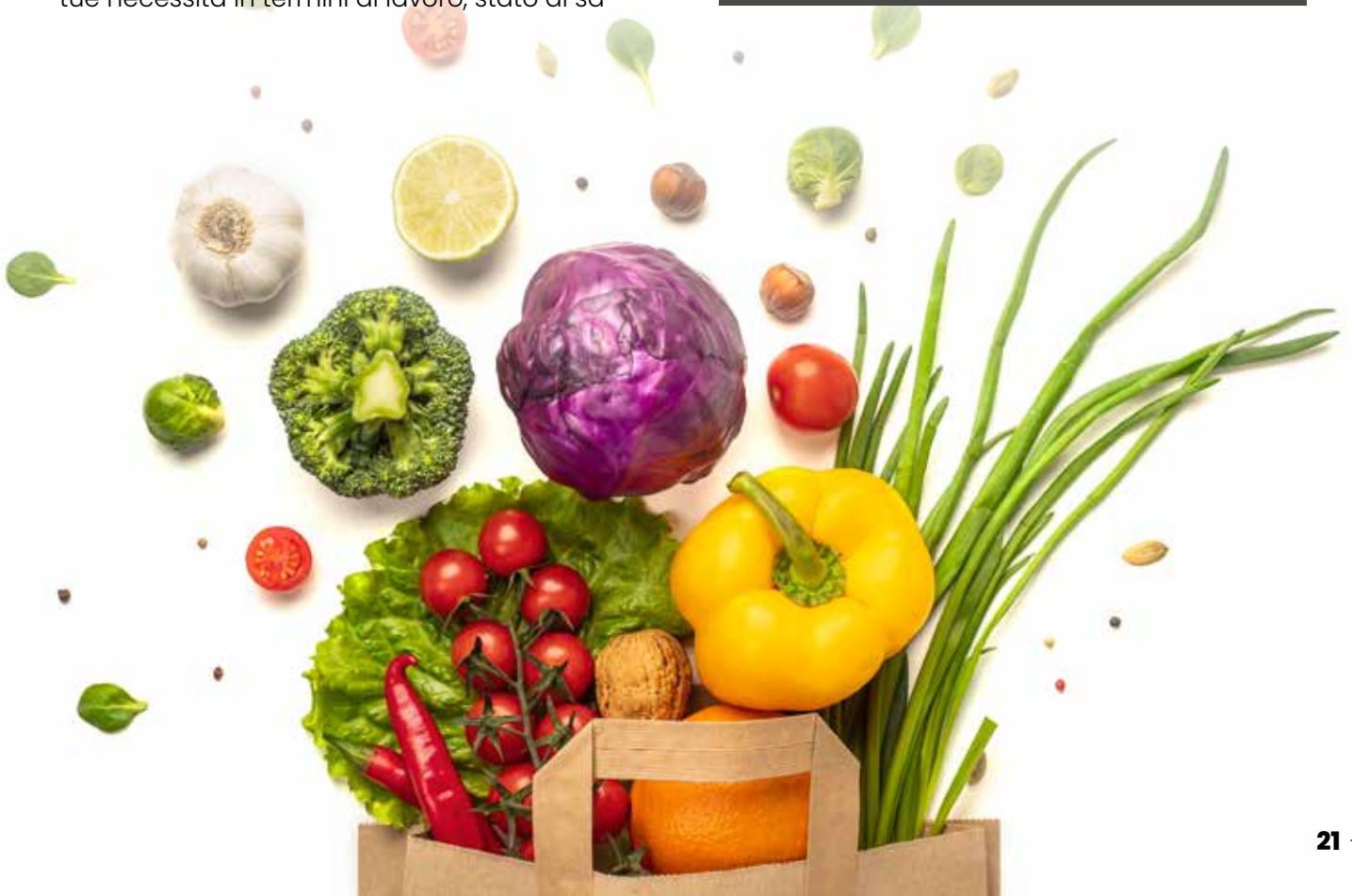
Per garantirti un regime davvero su misura, nella mia prima visita dedico circa un'ora a conoscerti a fondo. Devo innanzitutto capire le tue necessità in termini di lavoro, stato di sa-

lute, abitudini e gusti alimentari, calarmi nella tua quotidianità e capire quali sono le tue motivazioni. Solo dopo questa prima chiacchierata preliminare passo alla visita vera e propria. Calcolo peso, altezza, circonferenza (antropometria), ma uso anche strumenti diversi quali la plicometria, la bioimpedenziometria e l'adi-pometro, in base a quello che può essere utile a costruire il tuo percorso personalizzato. Non è tanto importante il peso del corpo, quanto di cosa è fatto il corpo.

Calcolare le masse che lo compongono (magra e grassa) e studiare la qualità dello stato muscolare, sono tutte informazioni necessarie per poter valutare il tuo reale fabbisogno energetico ed il corretto piano nutrizionale, per iniziare fin da subito un corretto stile di vita. Una volta iniziato il percorso, ti seguirò passo passo per il raggiungimento del tuo obiettivo.

## CHI SONO

Mi chiamo Emanuela, sono Biologa Nutrizionista laureata in Scienze Biologiche con un Master in Nutrizione Clinica ed esperta di gestione dell'alimentazione e integrazione sportiva. Il mio lavoro consiste nell'aiutare le persone a costruire un percorso su misura per il dimagrimento e il benessere fisico, oltre ad accompagnare e seguire chi ha bisogno di un supporto nell'alimentazione sportiva.



## Prevenzione e salute per vivere in armonia

La ricerca del motivo profondo e nascosto per cui sorgono dei disturbi fisici è il lavoro dell'**osteopata** che, con approccio multidisciplinare e **senza l'uso di farmaci**, si occupa di trovare le origini del dolore e di curarle al meglio.

**Lo sai ad esempio che la lombalgia può dipendere da un'infezione dell'intestino?** Quando il nostro intestino non sta bene, le sue pareti diventano permeabili e così le tossine e i batteri, invece di essere eliminati dal corpo, entrano nel circolo sanguigno e linfatico innescando una reazione immunitaria. La lombalgia nasce proprio da questo stato infiammatorio.

L'osteopata interviene per curare la patologia con il giusto metodo, **ricercando le reali cause del disturbo**.

Il **metodo SOS** è la soluzione perfetta per chi vuole ritrovare salute e armonia e riguarda sia le tecniche di osteopatia, sia l'esercizio fisico e l'adozione di uno stile di vita sano.

Contattami per saperne di più!

# sososteopata

*Alessandro La Torre*

Centro Medico B&B, Via Selice 77 Imola | Tel. 0542 25534 - dal lunedì al venerdì (07:00 - 19:00)

 @sososteopata

[www.sososteopata.it](http://www.sososteopata.it)



**SERVIZI CONTABILI  
E AMMINISTRATIVI**

# Contabilart

*Lo studio svolge attività di  
servizi contabili, consulenza  
amministrativa e tributaria, CAF  
ed elaborazione dati conto terzi.*

**Via M. Zanotti, 12/D - Imola**

**Tel. 0542.626477**

**Fax 0542.40208**

**info@contabilart.it**

ABBIGLIAMENTO FASHION CURVY

Elisa

OLTRE LA 46

*...dove la tua taglia non è un problema!*

Imola, Via San P. Grisologo, 30 -  3482920965



@Elisa\_oltre\_la\_46



Elisa oltre la 46

Presenta questo coupon in negozio, per te subito  
uno sconto del 10% su un articolo a scelta.  
\* escluso gli articoli in promo



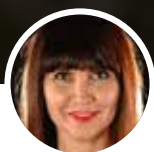
fotografi  
www.t-immagini.com  
328 7150190  
info@t-immagini.com

**ZENA**

PARRUCCHIERI

# TREND PRIMAVERA-ESTATE 2021

*Le tendenze che guideranno lo stile*



di Michela

*La moda è in continuo movimento e per questa primavera-estate 2021 ci riserva grandi sorprese, con tagli che gridano la voglia di libertà e allegria e che donano uno stile sbarazzino e leggero, colori glaciali con una predilezione per biondi e castani e il ritorno al taglio corto.*

Come ogni anno, sono gli hairstylist più famosi e il mondo della moda, con quello che propone in passerella, a dettare i nuovi trend per il 2021.

Gli stili predominanti che sono emersi con forza per quest'anno hanno tutti una cosa in comune: la voglia di libertà ed evasione, il desiderio di svincolarsi dalle costrizioni e dalle regole. Un ritorno allo stupore, con un mix ben equilibrato di stili ed epoche che si intrecciano in simmetrie morbide, tocchi vintage, grandi sfilature e colori chiari.

## SCALATURE, FRANGE E PIXIE CUT

La moda femminile per questa stagione prevede una predominanza di tagli corti e sbarazzini, pixie cut scalati o haircut simmetrici ma ammorbiditi da ciuffi lunghi e vaporosi, sfilature e scalature pronunciate per alleggerire e valorizzare i lineamenti del viso.

La frangia torna in voga: corta e simmetrica o più lunga e sbarazzina sulle punte, portata di lato come ciuffo o tradizionale, sarà l'elemento a cui nessuno vorrà rinunciare, nemmeno gli uomini!



Unica eccezione per le acconciature più lunghe, dove la scriminatura centrale è d'obbligo: capelli ordinati e lisci, scalati per donare volume e raffinatezza.

## GEL, CERE E LACCHE STILE ANNI'80

Sulle passerelle internazionali si sono respirate atmosfere anni '80. Complici i tagli corti e sbarazzini che si prestano molto alla sperimentazione e alla creatività, si è visto un ritorno all'acconciatura all'indietro, fissata con gel, cere e lacche.

Un modo davvero glamour di sistemare i capelli corti e di media lunghezza, specie se ben pettinati e sistemati dietro alle orecchie, a scoprire completamente il viso.

Via libera anche a stili che toccano il vintage con onde morbide e dolci e simmetrie scalate e più moderne: un vero e proprio mix tra nostalgia del passato e sguardo verso il futuro.

## BIONDI E CASTANI COME MUST DELLA STAGIONE

Per quanto riguarda i colori, il must della stagione si focalizza su colori chiari e sfumature fredde: biondi cenere, vanilla blonde o silver champagne sono i colori più amati dalle star e richiesti dalle ragazze. Resistono però i toni più caldi per quel che riguarda i castani: morbidi e naturali, proposti anche con schiariture illuminanti ad incorniciare il volto.

Il 2021 non è un anno particolarmente votato al nero e al rosso, ma potremmo avere delle sorprese!

## UOMO, PAROLA D'ORDINE: OSARE!

Non dimentichiamoci l'uomo: il trend per questa primavera-estate ricalca un po' quello femminile, dove tagli scalati e sbarazzini ciuffi sfumati al centro e sulle tempie cavalcheranno la scena, insieme ai classici tagli Mohawk, rasature e disegni geometrici ai lati.

Per chi ama invece il lungo, morbide onde ad accarezzare le spalle e volume: anche per loro è elegante un'ordinata acconciatura tirata indietro e sistemata dietro le orecchie.

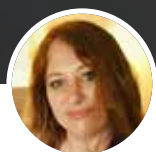



 NELMA  
BEAUTY



# I SEGRETI DI BELLEZZA PIÙ STRANI DELLE STAR

*dal veleno alla preparazione H*



di Barbara

*Ai tempi di Cleopatra e Poppea erano lunghi bagni nel puro latte d'asina, oggi sono pratiche bizzarre e spesso molto costose a caratterizzare i rituali di bellezza dei personaggi famosi. Che funzionino o meno, sono trattamenti molto amati dalle star e fanno certamente parlare di sé.*

Ti è mai capitato di pensare a come sia possibile che certe modelle e attrici - ovviamente quelle che non ricorrono alla chirurgia - abbiano visi perfettamente spianati e illuminati, incarnati rosei, labbra polpose, gambe e seni sodi? Hanno fatto un patto con il diavolo? Forse.

La risposta è che, per mantenersi belle e giovani, le star di Hollywood farebbero qualsiasi cosa!

Dalla crema al caviale da 700 euro a vasetto usata da Angelina Jolie, al siero antirughe più costoso del mondo con i suoi 1800 dollari l'oncia, i vip acquistano e si sottopongono a trattamenti davvero stravaganti e costosi. Vediamone insieme alcuni.

## **BAVA DI LUMACA**

La bava di lumaca non è una novità nel panorama dei trattamenti di bellezza, ma suscita ancora un certo stupore perché in tanti restano impressionati e un pochino nauseati dal suo utilizzo.

La bava di lumaca è ricchissima di collagene, acido ialuronico, elastina e antiossidanti, proprietà che la rendono l'ingrediente perfetto per filler antirughe e creme viso.

Per poter beneficiare al 100% di queste qualità, invece di usare la semplice crema, è possibile sottoporsi al Celebrity Escargot Course, trattamento di rigenerazione epidermica fatto con lumache vive adagiate delicatamente sul viso, a fare due passi per rilasciare la bavetta. Le star lo adorano!

## VELENO D'API

Non indicati a chi soffre di allergia, ma richiestissimi soprattutto dalle star di una certa età, i trattamenti e le creme realizzate con il veleno naturale delle api sono l'ideale per combattere rughe, cedimenti e segni d'espressione. Ma perché un veleno? Perché il nostro corpo, per rispondere ai suoi effetti tensori e irritanti sull'epidermide, è stimolato a produrre più collagene ed elastina, in un processo di ristrutturazione naturale. Inoltre, la miellitina, sostanza dal potere antinfiammatorio presente nel veleno, ha un effetto rimpolpante e rassodante dei tessuti. Tutto molto allettante, eccetto il prezzo: si dice che Kate Middleton non possa fare a meno della sua maschera al veleno d'api da 30.000 sterline per soli 30 grammi!

## GUANO DI USIGNOLO

Probabilmente non hai mai sentito parlare dell'usignolo giapponese dei cespugli, ma è molto più probabile che tu abbia sentito parlare delle proprietà benefiche dei suoi escrementi.

Proprio così! Utilizzato fin dall'antichità in Giappone, il guano di usignolo è noto come trattamento antirughe, ideale anche per ridurre l'acne e per rendere più bianca e iridescente la pelle.

Poiché questi simpatici e paffuti uccellini sono dotati di un intestino molto corto, le feci contengono una quantità elevata di proteine ed enzimi in grado di distendere la pelle e di renderla luminosa e liscia.

Se ieri lo usavano le Geishe per essere sempre perfette, oggi ci sono parecchie attrici che ne sbandierano i benefici a gran voce.

## VAMPIRE FACE LIFTING

Una pratica tanto strana quanto inquietante, amata e pubblicizzata da star come Kim Kardashian, è il vampire face lifting, trattamento che consiste nell'iniezione del proprio plasma arricchito di piastrine nei punti critici del viso. Come? Si procede con un prelievo sanguigno, si centrifuga il sangue per ricavarne la parte più ricca di piastrine e si procede con delle piccole iniezioni nei punti che si desidera rimpolpare.

Una tecnica che prima della sua virata estetica era usata soprattutto in ambito sportivo per ripristinare piccole lesioni.

A cosa serve? Chi la pratica millanta enormi proprietà antiage e ristrutturanti, ma molti scienziati si sono mostrati estremamente scettici.

## CRIOTERAPIA

Cosa c'è di innovativo nella terapia del freddo? In realtà nulla, se non fosse che le nuove tecniche di crioterapia prevedono una sauna di ghiaccio, in ambiente fresco e asciutto, all'interno di una cabina frigorifera in cui viene vaporizzato azoto liquido, che riesce a portare la temperatura tra i -120°C e i -160° C: un freddo davvero polare!

L'esposizione breve - massimo

5 minuti - a queste temperature glaciali, permette una tonificazione e un rinvigorismento dell'intero corpo, velocizza il metabolismo, riduce la cellulite e migliora la luminosità della pelle.

La Ferragni è una tra le celebrities che l'hanno provata, ma dalla sua espressione non mi era sembrata troppo rilassata!

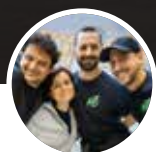
Per finire, una stranezza difesa a gran voce da Sandra Bullock: secondo la bellissima attrice, la preparazione H, nata per la cura delle emorroidi, sarebbe perfetta per appianare le rughe. Le crediamo sulla parola, vero?





# I FALSI MITI DEL TRAINING

## *Non tutto è come ti raccontano!*



di PersonalTrainerImola

*Quando si parla di fitness ci sono tantissimi luoghi comuni, ormai diventati parte dell'immaginario collettivo, che traggono in inganno e raccontano leggende metropolitane ben diverse dalla realtà.*

*Sfatiamo insieme questi miti per iniziare veramente a conoscere il mondo del fitness!*

Nel variegato mondo dell'allenamento, esistono alcune false credenze e dicerie nate a causa della disinformazione e dell'imprecisione, veri e propri miti che ancora oggi accompagnano e informano in maniera errata le persone che si avvicinano al fitness. Continuare ad avere delle convinzioni errate può portare ad allenarsi in modo sbagliato o addirittura controproducente. Sono certa che avrai sentito ripetere queste affermazioni un milione di volte. La prossima volta che le sentirai, avrai modo anche tu di smentirle e di fare un po' di chiarezza.

### **L'ATTIVITÀ A CASA NON DÀ RISULTATI**

In tanti credono che fare attività fisica all'interno delle mura domestiche non dia gli stessi risultati rispetto a farlo in palestra. Il lockdown ci ha dimostrato che non è così e che seguendo degli esercizi semplici e mirati, da fare con costanza, è possibile avere grandi risultati anche allenandosi a casa. Credi che avremmo creato una Palestra Digitale se l'allenamento da casa non fosse efficace?

## SE NON FA MALE NON FUNZIONA

Tirare fino a sentire dolore è una pratica che sconsiglio vivamente a tutti, ma è uno dei mantra più ripetuti da alcuni sedicenti preparatori. Quando ci si allena, e quando il muscolo non è abituato allo sforzo, è normale sentire un po' di tensione, ma il vero e proprio dolore è indice di qualcosa che non va.

Sforzarsi oltre le proprie capacità porta grandi rischi e può provocare strappi e lesioni al tessuto, con tutto ciò che ne consegue. L'indice per capire se ti stai allenando bene non è il dolore, piuttosto l'affanno che misura se il tuo corpo ha messo in moto tutti i meccanismi necessari a consumare energie.



## PER DIMAGRIRE DEVO SUDARE

"Suda, suda che dimagrisci". Quante volte ti sei sentito dire questa frase? Niente di più ingannevole. Il sudore è una reazione del corpo che rilascia un liquido composto di sali minerali, il sudore appunto, per controllare e riequilibrare la temperatura del corpo quando questa tende a salire.

Sudare non comporta un dimagrimento, ma solo una perdita di peso dovuta al rilascio dei liquidi, non intacca quindi i tessuti adiposi che restano lì dove sono sempre stati.

Ovviamente la sudorazione rimane un elemento importante dell'allenamento perché permette anche di eliminare scorie e tossine dal nostro corpo.

## GLI ADDOMINALI FANNO SPARIRE LA PANCIA

"Faccio un sacco di addominali così mi sparisce la pancia!": fosse così semplice!

La maggior parte delle persone crede che un allenamento mirato e localizzato possa far sparire il grasso proprio in quel punto. La realtà è che questo tipo di allenamento focalizzato aumenta la tonicità di muscoli e tessuti ma non favorisce un dimagrimento localizzato. Per perdere peso è necessario un allenamento strategico che comprenda il corpo nella sua interezza, combinato con una serie di accorgimenti alimentari: se vuoi far sparire la pancia, devi allenare tutto il corpo.

## PESI = MUSCOLI

Questa è la diceria più controversa che esista perché riguarda donne e uomini ma in modo inverso. Le donne temono che facendo pesi possano mettere su una muscolatura ipertrofica, mentre gli uomini credono che abbandonando i pesi non si possa raggiungere la massima efficienza muscolare.

Il problema di fondo è il medesimo: dare ai pesi una funzione che non hanno, perché questa dipende sempre dal modo in cui vengono usati. Le donne non devono spaventarsi perché inserire qualche sessione di sollevamento pesi nel loro training non le farà diventare Miss Olimpia, e gli uomini possono stare tranquilli nel ridurre l'uso dei pesi a favore di esercizi diversificati. È molto semplice!

Potrei citare altri falsi miti, ad esempio quello dell'acido lattico e dei crampi come carenza di potassio, ma mi fermo qui, ricordandoti una cosa che potrebbe sembrare un luogo comune e invece non lo è: quando ci si allena non importa la quantità, ma la costanza e la qualità!

**Pacchetto ANTI-FORFORA**

5 trattamenti benessere cute anti-forfora  
+ 1 trattamento **omaggio**

**125€**

Voucher da consegnare presso Zena Parrucchieri  
Valido per prenotazioni entro il 30/05/21

**Pacchetto ANTI-CADUTA**

5 trattamenti (detox + anti-caduta)  
+ 1 trattamento **omaggio**

**250€**

Voucher da consegnare presso Zena Parrucchieri  
Valido per prenotazioni entro il 30/05/21

**NELMA**

**Pacchetto BENDAGGIO**

Snellente, drenante, riducente o tonificante  
+ **massaggio** (1 ora)

**50€**

Voucher da consegnare presso Estetica Nelma  
Valido per prenotazioni entro il 30/05/21

**NELMA**

**Pacchetto MASSAGGIO**

Massaggio **total body** (1 ora)  
rilassante, decontratturante, riequilibrio energetico

**50€**

Voucher da consegnare presso Estetica Nelma  
Valido per prenotazioni entro il 30/05/21



**Pacchetto SLIM GOOD**

Percorso dimagrimento (3 mesi, da fare a casa)  
+ 1 seduta personal trainer **omaggio**

**50€**

Voucher da consegnare presso PTI  
Valido per prenotazioni entro il 30/05/21



**Pacchetto BACKtoBACK**

Percorso benessere schiena (2 mesi, da fare a casa)  
+ 1 seduta personal trainer **omaggio**

**50€**

Voucher da consegnare presso PTI  
Valido per prenotazioni entro il 30/05/21

**PERCORSO PALAZENA 1**

- ANTI-FORFORA 125€ +
- BENDAGGIO o MASSAGGIO 50€ +
- SLIM GOOD o BACKtoBACK 50€ +

**in regalo un Voucher del valore di 7€**

**225€**

Valido per prenotazioni entro il 30/05/21

**PERCORSO PALAZENA 2**

- ANTI-CADUTA 125€ +
- BENDAGGIO o MASSAGGIO 50€ +
- SLIM GOOD o BACKtoBACK 50€ +

**in regalo un Voucher del valore di 15€**

**350€**

Valido per prenotazioni entro il 30/05/21





Viale Guerrazzi 11  
40026 Imola (BO)  
[www.pala-zena.it](http://www.pala-zena.it)

Zena Parrucchieri: 331 8764528

Estetica Nelma: 338 9518486

PersonalTrainerImola: 339 4545365