

che danno energia "buona". E poi è ricca di minerali: calcio, magnesio e potassio. Grazie a quest'ultimo, all'assenza di sodio e all'elevata concentrazione di acqua, l'uva è un frutto dalle proprietà diuretiche e depurative.

Perché fa bene?

- Dà energia
- Facilita la diuresi
- Ha effetti sul sistema cardiovascolare e sul colesterolo cattivo
- Ha un efficace potere lassativo

Braccia rubate a... Michelle!

Michelle Obama non solo icona della grande donna che sta dietro a un grande uomo. Oggi le americane vogliono le sue braccia toniche. Quando è un po' cadente, ahimè, il braccio è uno dei più evidenti segni dell'età e sempre più donne si rivolgono alla medicina estetica per



La dieta del benessere a domicilio

Coccolare gli ospiti anche dopo il check out, non solo lasciando un buon ricordo che garantisca la voglia di tornare, ma proseguendo con l'offerta dei servizi. È quanto fa il **Renaissance Luxury Hotel** di Ghiffa, sul lago Maggiore. Recentemente inaugurato, l'hotel propone un regime alimentare personalizzato (ispirato alla dieta del gruppo sanguigno di Peter D'Adamo) e cucinato "a vista" per gli ospiti. Dopo la vacanza, è possibile continuare a scegliere i benefici di questa dieta anche a casa grazie al servizio a domicilio, che offre più di 100 piatti sempre freschi e confezionati in un contenitore di vetro sottovuoto, recapitati in giornata in tutta Italia. www.renaissanceluxury.it.



Official White House Photo by Sonya N. Hebert.

ringiovanire questa parte, spiega il dott. **Sergio Novello** di Milano Estetica. Come? Con la radiofrequenza o la biostimolazione o, in alternativa, con un lifting invisibile realizzato con i riassorbibili che sollevano la pelle con effetto lifting e stimolano la produzione di collagene.