

TEST

DECIDI CON LA TESTA, LA PANCIA O IL CUORE?

# Natura style

N. 69 MARZO 2009  
€ 2,00



Elenoire Casalegno  
"LA MIA FORZA DERIVA DALL'I CHING"

## Trucco

6 LOOK DI PRIMAVERA

### MODA

24 PROPOSTE ISPIRATE ALLA NATURA

### DORMI BENE!

6 PROBLEMI DI INSONNIA RISOLTI

### BENESSERE

5 TECNICHE PER CORRERE senza fatica

### SESSO

La tua rivale è:  
più giovane  
più sexy  
più bella  
un'amica  
la sua ex  
la colf  
la collega

## SCONFIGGILA

12 PARADISI ECOLOGICI

# La Dieta Golosa

*perdi 4 chili al mese*

- ✓ È A BASE DI PAPAYA
- ✓ FA ANCHE RINGIOVANIRE
- ✓ LE RICETTE SONO FACILI



CAIRO EDITORE



9 771723 272005

9 0069 >

CAIRO EDITORE - Via... - Distribuzione... - Abbonamenti... - Pagine... - Anno... - Numero... - Prezzo... - ISSN... - Periodico... - Distribuzione... - Abbonamenti... - Pagine... - Anno... - Numero... - Prezzo... - ISSN... - Periodico... - Distribuzione... - Abbonamenti... - Pagine... - Anno... - Numero... - Prezzo... - ISSN... - Periodico...

di Simona Fedele

In Alto Adige

## Parti con il **piede giusto**

**R**iattiva la circolazione sanguigna e linfatica, riduce i dolori alla schiena e migliora anche lo stato della pelle. Si chiama PMP ed è il metodo brevettato da Giuseppe Mazzocco, podologo e professore dell'Università di Padova, che il piede lo studia da trent'anni. Una seduta di PMP dura 50 minuti ed è una coccola continua per le estremità, fatta di scrub, fanghi, miniginnastica e massaggi connettivali, flebologici o riflessologia con prodotti naturali MEI. Si può provare in diverse SPA, come l'Alpen dell'Hotel Milano a Castione della Presolana ([www.alpenspa.it](http://www.alpenspa.it)), o all'Hotel Fanes di San Cassiano ([www.hotelfanes.it](http://www.hotelfanes.it)).



**La piscina dell'Hotel Fanes che si trova in Alta Badia.**