

# io

DONNA

Ralph Fiennes  
"Racconto  
Nureyev, feroce  
e passionale  
come me"

Noi  
super  
poliziotte  
Anche nelle  
indagini  
l'uomo  
fa la forza

Celibi  
involontari  
La vita  
tormentata  
degli uomini  
senza donne

Moda  
Avventure  
on the road

Isole Faroe  
Un paradiso  
di velluto  
nel Nord  
dell'Atlantico

# Bellezza

In forma per l'estate

# Meno centimetri più tono



estate è già qui: pronte per il costume? Purtroppo no. Quasi sempre, faccia, gambe e giro vita non superano la prova. E allora, ecco cinque dritte minute per tornare in forma. In istituto e a casa nostra (con gli alleati giusti)

di Nicoletta Civardi - foto di Jonathan Segude

## EFFETTO FROZEN

Integra le più avanzate tecnologie del mondo wellness e salute: The Longevity Suite è un innovativo metodo di medicina antiage che ha appena aperto a Milano tre spazi dedicati alla Cryospace. Il trattamento prevede la permanenza in una camera fredda da -85 a -110 gradi per circa 2-4 minuti. I risultati di un raffreddamento a breve termine? Fino a 800 calorie bruciate dopo una seduta, accelerazione del metabolismo, miglioramento della circolazione. Da 45 euro a seduta, 2-3 alla settimana ([thelongevitysuite.com](http://thelongevitysuite.com)).

