

## WELLNESS NEWS



## IG TRAINING

Ha perso più di 12 chili e oggi va in palestra cinque giorni la settimana. **Veronica Ferraro**, influencer da quasi 1 milione di follower su Instagram, condivide con noi i segreti della sua seconda vita in super forma.

**- Quali sono gli esercizi che non mancano mai nella tua routine fitness?**

«Gli squat nella variante "box" (immaginate di dovervi sedere su una sedia che qualcuno vi sta portando via); gli affondi camminando (detti anche *walking lunges*); i piegamenti dumbbell thruster con i pesi come insegna il CrossFit e un po' di allenamento con le funi».

**- Il completo perfetto per l'allenamento con tanto di selfie?**

«Le pose vincono sempre sul look. Per un effetto pancia piatta, inquadratevi dall'alto. Ma se è il fondoschiena il vostro punto debole, vi consiglio foto dal basso. Ok, non si tratta di selfie, ma va bene lo stesso, no? (ride, ndr)».

**- L'outfit "off duty" quando esci dalla palestra?**

«Preferisco farmi la doccia a casa, quindi cambio soltanto le scarpe. Però, è una "divisa" con cui amo anche girare in città: leggings, reggiseno sportivo, bomber oversize e sneakers, ovvio».

**- Make-up durante il training: sì, no, forse?**

«Meglio lasciar respirare la pelle. Al massimo mi concedo un velo di bb cream e il mascara waterproof».

**- Lo sport più cool del momento?**

«Per esempio: quello che mio marito chiama "Cross Training", ovvero un mix di discipline diverse (Powerlifting, Bodybuilding, CrossFit, Functional...).

È completo, divertente, stimolante».

**SE IL DENIM  
VA IN PALESTRA**

Hanno un fit davvero unico, che si adatta a ogni movimento (anche a quelli dei training più tosti).

Vi presentiamo in anteprima i nuovi pants di **Freddy**. Si chiamano N.O.W. (acronimo di Not Only Wr.Up, il best seller del marchio).

Hanno cinque tasche, cintura e passanti invisibili. Regular o skinny, sono disponibili anche nel modello N.O.W. Yoga, a vita alta e risvoltabile: perfetti per ogni situazione, 24 ore su 24, sette giorni su sette.



**CORRI IN ISTITUTO**

Il trattamento **LPG**

**Endermologie® Attivatore  
Splendore Immediato** è il

top per avere sempre il viso da vacanza. La stimolazione meccanica, non invasiva e non aggressiva, permette di riattivare il metabolismo delle cellule agendo sui fibroblasti (€ 30 per una seduta di 15 minuti).



**A casa: Sérum  
Éclat Énergisant di  
LPG (€ 70)  
illumina e ravviva  
il colorito,  
attenuando le  
macchie.**

Ha collaborato Silvia Circhetti