



# Riacquistare la forma fisica: l'obiettivo della stagione calda

## Più belli e abbronzati

*L'autentico piacere della tintarella senza rischi*



Prima di mettersi al sole bisogna adottare le opportune precauzioni

Trascorrere l'estate insieme significa dedicarsi anche al relax e alla cura del proprio corpo. Forse ne avete sentito parlare o forse no...in ogni caso è una esperienza nel mondo del benessere da non perdere!!! E lo Watsu (water+shiatsu). Immersi nell'acqua a 37°, sostenuti da un terapista, ci si lascia andare e si galleggia fluidi. E lentamente, grazie ai micromassaggi, ai leggeri stiramenti sott'acqua e ai movimenti dolci e fluidi indotti dal terapista, ecco avvenire un rilassamento profondo ed estatico. A poco a poco, centimetro dopo centimetro, il respiro si apre e diventa più intenso, il corpo si libera dalle tensioni diventando un tutt'uno con l'acqua che lo circonda. L'acqua è l'elemento fem-

minile per eccellenza: è avvolgente, fluida, rilassante. Immersi così nell'acqua calda, ad occhi chiusi, è facile che si arrivi a provare la sensazione di essere ritornati nel liquido amniotico che ci avvolgeva nella pancia della mamma. Una sensazione unica, estatica, rassicurante. Volete prendervi una parentesi di relax? Vi suggeriamo l'Agua Park di Ostiano, un centro davvero speciale che aprirà la stagione il 9 giugno, tutti i giorni dalle 10 alle 19. Potrete trovare varie attrezzature: cinque vasche, da quelle per i più piccini a quelle olimpioniche, sette scivoli di varie dimensioni per un brivido sempre più intenso.

Troverete un campetto per beach volley e calcetto, un campo da ten-

nis, alcune zone per pic nic coperte, in grado di permettere un piacevole break all'ombra.

A proposito di fresco: l'acqua park è costellato di piante ad alto fusto e prati che consentono un fresco relax per tutti, anche nelle giornate più calde.

I bambini occupano un posto particolare infatti, per i piccoli ospiti è stata allestita una laguna baby con vari giochi ed uno spazio apposito con gioiastre e attrezzature ludiche per bambini fino agli otto anni.

Tutti i giorni, dal lunedì al sabato ci si tiene in forma con i corsi di acqua-gymn, compresi nella quota di ingresso che è di 10.000 lire per gli adulti i feriali, 13.000 lire i festivi. I bimbi pagano sempre

Vi piace avere un colorito abbronzato per l'estate? Adottate alcune precauzioni. Molti consumatori utilizzano le creme tenute in cassetto dalla passata estate. Ma sono ancora efficaci? Anche le creme abbronzanti hanno una "scadenza", ma pochi ne sono a conoscenza.

La legge prevede, che oltre all'elenco degli ingredienti, sia indicata anche la data di scadenza per le creme che hanno una durata superiore ai trenta mesi. Per quelle da utilizzarsi entro i trenta mesi non è indicata la scadenza, perché si suppone che entro tale periodo gli abbronzanti siano utilizzati.

Le creme abbronzanti sono costituite da una emulsione di grasso, acqua e filtro solare ed è proprio la presenza del grasso che pone il problema della durata delle creme, perché possono deteriorarsi e perdere la loro efficacia.

Gli abbronzanti, acquistati la scorsa estate, devono essere controllati, basta sentire l'odore e testare la consistenza.

Cattivo odore e una eccessiva fluidità non depongono a favore del riutilizzo. E per prepararvi all'abbronzatura?

Vi consigliamo il betacarotene Carota.

È un precursore della vitamina A, e viene trasformato in vitamina nell'intestino. Senza quindi a incrementare la produzione di vitamina A (che in natura si trova, preformata, nei tessuti animali come nel fegato che ne è ricchissimo, o per derivazione dal Betacarotene, appunto, che a sua volta si trova nelle carote e nei vegetali di colore verde, arancione, giallo).



Il benessere non è un traguardo difficile

A differenza della vitamina A (liposolubile=si assimila con i grassi), è idrosolubile e non si accumula. la carota è una risorsa primaria di betacarotene.

È un coadiuvante tradizionale per: favorire l'abbronzatura; mantiene sane le mucose e le membrane degli organi interni. È molto efficace per i problemi della vista; è un importante antiossidante. Facilita la crescita e mantiene sana la pelle.

Consigli d'uso: da assumere una volta al giorno.

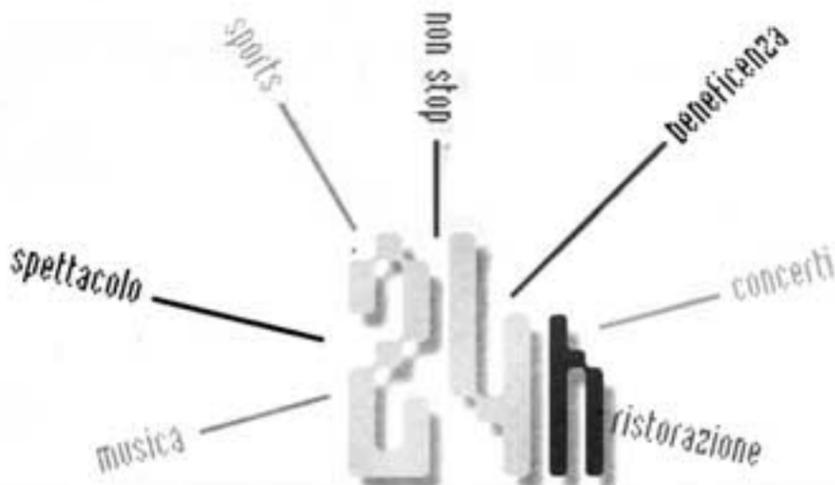
Il beta-carotene assunto per bocca si deposita in parte nel tessuto adiposo e nella cute

conferendo un caratteristico colore arancione dorato alla pelle. Di conseguenza, la sostanza è stata pubblicizzata anche come stimolante dell'abbronzatura.

Che fare dopo una giornata di sole e di bagni in piscina, o dopo una giornata di lavoro? L'ideale è ritrovarsi per il rito dell'aperitivo e, magari, partecipare al divertente happy hour del bar Stradivari di piazza Roma, a Cremona.

Ogni giovedì ricordiamo le piacevoli serate in compagnia della muscia del dj J.Luc Bocca from XO, Papparazzi e Havana di Crema.

## Caffè STRADIVARI



Patrocino del  
Comune di Cremona



HAPPENINGSPETTACOLOMUSICALSPIORTIVO

Venerdì 8 Sabato 9 Giugno 2001

Associazione Giorgio  
**CONTIO**  
Altre alla famiglia di barriere coperte da tetti di ombra ed rispetto

Cremona. Quartiere Fieristico

Cremona P.zza Roma 7/b  
Tel: 0372/27251  
stradivaricafe@libero.it



# STRADIVARI

Caffè