

# SILHOUETTE

nea, moda, bellezza, benessere

DOIT  
€ 2,20

**Capelli**  
splashlight  
per schiariture  
personalizzate

**MEDICINA  
ESTETICA**  
HAI PERSO TONO?  
TIRATI SU CON  
LIPOFILLING,  
BIOSTIMOLAZIONI E  
RADIOFREQUENZA

**labbra**  
VOLUME  
E NON SOLO!  
I FILLER CHE LE  
RIDISEGNANO IN  
MODO NATURALE

**Linea**  
**-4KG**  
IN UN MESE  
CON LE DIETE  
**SENZA...**  
LIEVITI  
LATTE  
SALE

**bihaku**  
strategie  
japan style  
per rendere  
la pelle candida

**TRUCCO  
D'AUTUNNO**  
ROCK, COLORATO  
O SPARKLING?

**MODA**  
**sport chic**

**L'acqua**  
che fa  
dimagrire

**ALGHE**  
RICETTE DA GOURMET



9 1120 3360 60010

ATTUALITÀ

## intimità felice

Come cambia la relazione di coppia e quali ostacoli può incontrare? Come vivono il sesso i giovani e gli anziani?

A queste domande vuole rispondere con delicatezza e professionalità la **Settimana del Benessere Sessuale**, promossa dalla Federazione Italiana di Sessuologia Clinica dall'1 all'8 ottobre.

### STAR BENE IN COPPIA

In programma **consulenze gratuite** da prenotare con oltre 200 specialisti nelle diverse regioni italiane, incontri divulgativi, aperti al pubblico, sulla salute sessuale. Interessante anche l'iniziativa di aprire **sportelli d'ascolto nelle scuole** che aderiscono al progetto, per dare consigli agli adolescenti. [www.fissonline.it](http://www.fissonline.it)

## difendere la pelle

Capire quanto può essere seria la **Psoriasi** e come questa malattia può incidere nella vita quotidiana di chi ne soffre: è l'impegno di **A.Di.PSO** (Associazione per la difesa degli psoriaci).

### PSORIASI PERICOLOSA

Per questo il 29 ottobre in occasione della **Giornata mondiale della Psoriasi** ci sarà un **Open Day** dedicato, con il sostegno delle maggiori associazioni dei dermatologi come Adoi, Adr e Sidemast. Si potranno effettuare **visite gratuite presso le cliniche dermatologiche del Paese**. Un modo concreto per stimolare la diagnosi precoce. [www.adipso.org](http://www.adipso.org)

## per il cuore

"Ricarica il tuo cuore" è lo slogan della **Giornata Mondiale per il Cuore** che si celebra in Italia e nel mondo il 29 settembre. Quest'anno infatti la GMC rivolge una particolare attenzione a quello che ognuno può fare per mantenere in salute il cuore.

### CAMBIARE STILE DI VITA

La grande battaglia contro le malattie

cardiovascolari si combatte soprattutto con la prevenzione. Importantissimi i piccoli cambiamenti quotidiani: mangiare meglio, muoversi di più e smettere di fumare. Fondamentali poi il controllo della pressione e dei livelli del glucosio e del colesterolo nel sangue. Nella Giornata in programma in tutta Italia test e visite gratuite con specialisti. [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)

## OSSA SEMPRE FORTI

Soprattutto per le donne, mantenere ossa forti nel tempo e prevenire le fratture è molto importante. Per questo la **Siomms, Società italiana dell'osteoporosi**, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro, il 20 ottobre, giornata dedicata all'Osteoporosi, promuove una serie di incontri fra i cittadini e gli specialisti.

### PREVENIRE LE FRATTURE

Negli incontri ci si potrà sottoporre a test e valutazioni per capire il possibile rischio di fratture e cadute pericolose. [www.siomms.it](http://www.siomms.it)

## controllare IL PESO

Prevenire nel modo giusto il sovrappeso, con un'alimentazione corretta e muovendosi di più ogni giorno: torna il 10 ottobre l'appuntamento con l'**Obesity day**.

### IL CONSIGLIO DEI DIETOLOGI

In 150 Centri di Dietologia aderenti all'ADI ci si potrà sottoporre a visite gratuite e avere le indicazioni più utili per dimagrire in salute. Per tutti materiale informativo e divulgativo e questionari per capire quanto si è in forma e cosa fare per sentirsi e vedersi meglio. [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)

Lucia Fino

