

di Paola Oriunno

hai 15 minuti?

Geri Halliwell

Estate calda per la cantante britannica ed ex Spice girls, 38 anni. Sta per uscire il nuovo album "Putting On The Bling". E presto sposerà il compagno Harry Beckwith.



5 minuti per...

RASSODARE LA PANCIA

Per sfoggiare addominali tonici in spiaggia, provate a fare un po' di ginnastica isometrica, cioè esercizi di contrazione da ferme, facili da eseguire in qualsiasi momento della giornata e con poca fatica. «La mattina, per esempio, prima di scendere dal letto, premete la testa e le spalle contro il cuscino: sentirete subito la pancia contrarsi. Oppure tenete gli addominali contratti ogni volta che vedete uno spot che vi piace in tv, mentre fate la doccia o in auto quando siete al semaforo. La contrazione va tenuta per circa 10 secondi e ripetuta 5 volte. Fatelo almeno 3 volte al giorno» dice David Stauffer, personal trainer a Milano.

4 minuti per...

RINFRESCARE IL VISO

Avete esagerato con la voglia di tintarella e ora la faccia è in fiamme? «Per decongestionarla rapidamente, provate questo impacco» consiglia Magda Belmontesi, dermatologa a Milano. «Mettete nel mixer 4-5 fragole, un cucchiaino di mirtillo, un pezzetto di carota e uno di patata. Frullate il tutto e applicate il composto sulla pelle tersa. Tenete in posa per un minuto ed eliminate i residui con un dischetto di cotone ben imbevuto di acqua termale».

6 minuti per...

CUCINARE BENE

Con il caldo, l'idea di mettervi ai fornelli vi toglie l'appetito? Vi tornerà sicuramente sfogliando il libro *Non ho tempo di cucinare! Ricette per il turbinio della vita moderna* (Guido Tommasi Editore, 28 euro). L'ha scritto Donna Hay, famosa cuoca australiana e autrice di numerosi best seller di cucina. Qui vi insegna a realizzare ricette rapide con pochi ingredienti e con pochi attrezzi.

