

**D**ONNA  
MODERNA

# INFORMA

## Dalle star si impara

- È lo yoga che fa sexy Eva Longoria
- È il balconcino l'arma segreta di Rossella Brescia
- È l'aria maliziosa a fare innamorare di Jessica Alba

**Non solo per sport**  
Corsa, pattini, bici: tutti divertenti.  
Ma quale brucia di più?

*Sarah Jessica Parker, 41 anni, un figlio e un marito. Ieri Carrie in Sex and the city, oggi Paula in A casa con i tuoi*

## FAI LA NOSTRA DIETA "DUE TEMPI": 1° PULIRE, 2° DIMAGRIRE

**Vedi Banderas e...**  
...hai voglia di darti  
al tango, il ballo del corpo  
e dell'anima

## A PICCOLI PASSI VERSO IL SOLE

- Gli integratori da prendere prima
- Le creme da usare durante
- Il make up da mettere dopo

**Attenzione!**

Una rossa non può sbagliare trucco. Copia la casalinga disperata Marcia Cross

## corsi di giugno

Quando: 24 giugno.

Per informazioni: tel. 3404828802.

**Montecatini (Pt):** tutta la bontà e il gusto saporito della cucina toscana, ma preparata e presentata in versione light. Ci pensano le ricette originali e i piccoli trucchi dello chef Gabriele dell'Hotel Adua e Regina di Saba, che propone un mini-corso di cucina dietetica. Imparerete in due pomeriggi a confezionare piatti gustosi e colorati, realizzati con ingredienti genuini e con un occhio alle calorie, facili da realizzare anche nella cucina di casa vostra.

Quando: a giugno.

Per informazioni: tel. 057278134.



**Riva del Garda (Tn):** al Feeling Hotel Luise c'è il corso sulla preparazione di insalate alternative e biscotti e dolcetti dietetici (con pochi grassi). Un seminario pensato per sfruttare al massimo i vantaggi di questo periodo dell'anno, utilizzando tantissimi tipi di frutta e verdura di stagione. Ma anche per concedersi piccoli peccati di gola, senza strafare.

Quando: a giugno.

Per informazioni: tel. 0464550858.

**Melles (Bz):** all'hotel Panorama, il primo Biohotel certificato in Italia e insignito del primo premio ecologico Val Venosta, le erbe e gli aromi si coltivano nell'orto dell'albergo, il pane è fatto in casa, i formaggi e il burro sono acquistati direttamente dai contadini. Potrete, quindi, imparare tutto sulla cucina salutare e i sapori di una volta, ma anche seguire corsi di yoga e fare escursioni con tanto di picnic biologici.

Quando: fino 8 luglio.

Per informazioni: tel. 0473851186.