

GIOIA!corpo

Se sei **intensità** e resistenza



SETOSO
OLIO CORPO
PROFUMATO,
VAGHEGGI
(€ 38 IN
ISTITUTO).



NATURALE
CENTRIPURA,
BIOSLINE
(€ 13,50).



PRATICO
SNELLENTI SPRAY
USE&GO,
SOMATOLINE
COSMETIC
(€ 39 IN FARMACIA).



Costume
a righe,
Etam;
bicicletta
Bianchi.

Ti piace sfidare il tuo corpo con allenamenti strong. Ami il contatto diretto con la natura. E mentre gli altri si chiudono in palestra quando fuori c'è un tempo da lupi, tu adori la sferzata del vento sulla pelle, l'odore della terra bagnata, il tocco della pioggia.

Il tuo punto forte: se riesci a trovare l'attività che ti stimola, non ti annoi mai e puoi lavorare sul corpo con intensità e passione, i due requisiti vincenti in ogni progetto di miglioramento personale!

Il tuo scenario ideale: che sia in città, al mare o in montagna, il paesaggio giusto per te è quello che presenta vari ostacoli fisici da superare.

Gli sport per te: tutti quelli che ti fanno sentire invincibile. Il Boot Camp consente di mettersi alla prova e rimodellare velocemente tutta la silhouette, con un'attività che ricorda l'allenamento dei Marines. Puoi provarlo a tariffe low cost (da 17 a 22 euro) e allenarti in gruppi che danno all'attività fisica il valore aggiunto della socializzazione. A Milano, per esempio, sulla montagnetta del quartiere di San Siro ci si ritrova tutte le domeniche mattina (bootcampbs.com). Altre attività fortemente stimolanti sono lo Spartan Training (spartanrace.it) il cui nome è un chiaro manifesto della durezza degli allenamenti e la Mtb, ossia la bicicletta specifica per percorrere sentieri fuori pista, specialmente in montagna, anche ad alta quota.



MIRATO
BODYSLIM CREMA
SNELLENTI,
EUPHYDRA
(€ 24,50 IN
FARMACIA).

115