

## Mensile **Donna in forma** Luglio 2010

**Marina di Pisticci (Matera):** lei ama il relax, lui preferisce lo sport. E sulle vacanze non si è mai d'accordo. Se anche voi avete questo problema, non perdetevi il pacchetto promozionale proposto dalla Masseria Macchia & Relais San Pio. Per lei, una settimana di lezioni mattutine di Hatha Yoga, con esercizi di respirazione, asana specifiche per rendere il corpo più elastico e migliorare la postura. Per lui, due splendidi green da 18 buche a pochi chilometri dalla masseria per godere pienamente del connubio sportbenessere-natura. Per tutti e due, c'è un esclusivo centro benessere e i trattamenti antistress con miele di agrumi e olio di oliva bio. La vacanza perfetta.  
**Quando:** a luglio e agosto  
**Per informazioni:** tel. 0855582193,  
[www.masseriamacchia.it](http://www.masseriamacchia.it)



**DONNA MODERNA**  
**INFORMA**  
IL MENSILE CHE TI RENDE BELLA LA VITA

**STAR SOTTO IL SOLE**  
■ **CAPELLI DA SIRENA**  
CON L'OLIO DI NOCCIOLA  
(come Michelle Hunziker)

■ **GAMBE DA GAZZELLA**  
CON LA VITAMINA E  
(come Eva Longoria)

■ **MUSCOLI DA LEONESSA**  
CON IL GIOCO-GYM  
(come Michelle Obama)

**SEX BOMB**  
È IL MOMENTO  
DI SPERIMENTARE  
E FARLO...

...sull'amaca  
(copia Sienna Miller)

...a un concerto  
(copia Madonna)

...nel lago di notte  
(copia Uma Thurman)

**LAST MINUTE**  
CON LA DIETA DELLE  
PROTEINE PERDI  
UN CHILO A SETTIMANA!

**PROZIONI MAGICHE**  
PERCHÉ TUTTI VOGLIONO  
IL SUCCO DI **MANGOSTEEN**

**Megan Gale**  
modella, è nata  
a Perth, in  
Australia.  
È sposata con  
Lenny, è alla  
terza gravidanza  
incapace  
da più di 10 anni.  
Ha tre bambini  
e è una grande  
appassionata  
di surf.

**ESCLUSIVA**  
LE CAMPIONESSE  
NAZIONALI DI  
**FRISBEE**  
INDOSSANO  
MINIABITI DI  
**PAILLETES**