

Jessica, tornerò ad indossare la "S" ma il pancione è una vera gioia!

di Claudia Pede

Una mano che accarezza dolcemente il pancione di nove mesi, un grande sorriso ed un'espressione sognante. È così che si presenta Jessica Spicuglia che a soli vent'anni sta per diventare mamma. La sua bambina si chiamerà Ashley e in vista del lieto evento, previsto per i primi di marzo, anche il suo giovane papà, Jonathan, non sta più nella pelle. Anche se accantonare i suoi abitini preferiti taglia "S" all'inizio è stato traumatico, Jessica, che in passato ha lavorato come ragazza immagine e cubista, ci confida di aver vissuto in piena armonia le morbide forme dei nove mesi, anche perché questo per lei rappresenta il periodo più dolce della sua vita.

Jessica, complimenti per la tua forma fisica, quanti chili in più segna la bilancia?

Ho preso quindici chili rispetto ai 50 iniziali. Ammetto di non aver fatto attività sportiva, ma ho seguito un regime alimentare corretto ascoltando i consigli del dottore e della mia ostetrica. Da perfetta golosa però non ho rinunciato ai dolci... Non potendo mangiare le uova crude, ad esempio, ho reinventato il tiramisù aggiungendo la panna ed era squisito!

Hai utilizzato dei prodotti cosmetici particolari?

Sto utilizzando in grande quantità le creme per prevenire e attenuare le smagliature. Ho preferito i prodotti naturali arricchiti da oli vegetali come quello di mandorle dolci, di avocado e di germe di grano e devo dire che hanno funzionato.

Passare alle taglie premaman non deve essere stato proprio facile...

All'inizio, mettere via dall'armadio tutti i miei vestitini e top attillati è stato a dir poco scioccante! Ma poi sentire dentro di me crescere la mia bam-



bina ed avere la sensazione che ha bisogno di tutto il mio amore è una gioia che ha fatto passare in secondo piano anche questo inevitabile cambiamento... C'è da dire poi che sono decisa a tornare in piena forma dopo la nascita di Ashley! Seguirò un corso di Zumba: la palestra mi annoia, ma una lezione di fitness con musica e ritmi mi attira molto...

Pensi di tornare anche nei panni di ragazza immagine?

No, dopo questo bel cambiamento

della mia vita spero di trovare un lavoro che mi permetta di esprimere le mie competenze come grafico pubblicitario e la mia passione per la fotografia, sarebbe un sogno!

Affrontare a vent'anni la maternità ti spaventa?

Alcune volte ammetto di aver ho avu-



Jessica in una foto del book fotografico di modella

IDENTIKIT

Jessica Spicuglia, classe '93, è nata a Roma sotto il segno dell'Ariete e si definisce una ragazza dolce e premurosa con il difetto di essere un pochino permalosa. Ha studiato "Grafico Pubblicitario" e, con la passione per la fotografia, le piacerebbe lavorare in questo settore. Jessica vive a Villalba con il suo fidanzato, Jonathan Maori, anche lui ventenne, professione barman. Romantica casualità: la nascita della loro piccolina, che si chiamerà Ashley, è prevista per il 4 marzo, lo stesso giorno del loro primo anniversario.

to il timore di non essere all'altezza per Ashley, ma so di essere maturata molto e sono sicura che insieme a Jonathan riusciremo nell'intento di darle una famiglia unita e felice. Lui già mi dà un aiuto prezioso, mi è sempre molto vicino e insieme ridiamo immaginando nostra figlia tra qualche anno: credo dovrò fare da mediatrice perché si è già dichiarato un papà super geloso verso i suoi futuri corteggiatori!

In forma dopo la gravidanza

Via la cellulite post parto con linfo drenaggio e cavitazione

Ora che finalmente è nato il tuo bambino, è giunto il momento di iniziare a pensare a mettere in atto i rimedi più efficaci per debellare la cellulite



Durante i nove mesi i cambiamenti ormonali, l'aumento di peso e la sedentarietà favoriscono il presentarsi e l'acuirsi del problema "cellulite" che come tutte voi ben sapete è una vera e propria malattia del tessuto connettivo. Combatterla con trattamenti mirati, oltre che con un corretto stile di vita, è pertanto una questione di salute oltre che estetica. Per questo motivo chiediamo la consulenza esperta della dottoressa Ulyana Topalova che nel suo Centro Medico di Tivoli, gestito in collaborazione con suo figlio, il dottor Hristo Topalov fisiokinesiterapeuta, esegue anche trattamenti medici di bellezza. La dottoressa ci ha spiegato in particolare l'importanza del Linfo drenaggio e della Cavitazione, due "strategie" utili a combattere

efficacemente la cellulite aiutando ogni donna, anche le neo mamme, a ritrovare l'armonia del proprio corpo.

Linfo drenaggio

Com'è noto alla base della cellulite vi è un ristagno di liquidi nei tessuti. Quando sangue e linfa subiscono un rallentamento, infatti, non hanno più la spinta necessaria per rimuovere le sostanze di scarto. Le scorie si depositano nei tessuti modificandone la struttura, fenomeno visibile all'esterno con le gambe gonfie e la classica pelle a buccia d'arancia: rimuovendo il ristagno linfatico si riducono visibilmente anche tali inestetismi. Praticato in modo corretto, con tecniche di manualità specifiche, agisce efficacemente anche sul ringiovanimento dei tessuti, sulla tonicità e persino sull'allontanamento di uno stress cronico.

Cavitazione medica

È una tecnica innovativa impiegata per la riduzione non chirurgica delle aree di accumulo di grasso mediante l'utilizzo di ultrasuoni a bassa frequenza. Attraverso il fenomeno fisico della cavitazione, gli ultrasuoni rompono gli adipociti facendo fuoriuscire il grasso in essi contenuto che, tramite la circolazione linfatica, viene trasportato al fegato dove viene metabolizzato come un qualsiasi grasso alimentare. Dopodiché viene eliminato attraverso i reni. Gli ultrasuoni utilizzati sono molto selettivi e non danneggiano altri tessuti e organi. La cavitazione medica con-

sente di ridurre il grasso senza ricorrere alla chirurgia e all'anestesia, in modo assolutamente sicuro, efficace, non invasivo e indolore, a condizione che venga effettuata da personale medico specializzato. Inoltre, questa tecnica può essere eseguita in qualsiasi periodo dell'anno, in quanto non lascia postumi e non richiede alcuna convalescenza.

Salute, Estetica e Benessere

Il Centro Medico Topalova è in grado di offrire un ampio ventaglio di cure e trattamenti professionali ricercando un perfetto equilibrio tra salute e bellezza, con prodotti e metodiche concepiti nel rispetto della natura biologica ed umana. In particolare si occupa di:

- SALUTE E BENESSERE**
- FISIOKINESITERAPIA
- OSSIGENO OZONOTERAPIA
- SPECIALIZZAZIONE NEL TRATTAMENTO DEI NEI
- TRATTAMENTO DEI LIPOMI (tumori benigni del tessuto adiposo).

ESTETICA

- **FILLER:** Rughe, rilassamento facciale, correzione e aumento labbra
- **PEELING:** Superficiale e profondo, correzione cicatrici, macchie
- **BLEFAROPLASTICA:** per eliminare l'eccesso di pelle sopra e sotto gli occhi,
- **OTOPLASTICA:** Correzione di Padiglione Auricolare nelle orecchie a Sventola.



La dottoressa Ulyana Dimitrova Topalova, ha origini bulgare ma vive in Italia da 14 anni. È medico chirurgo Specialista in Chirurgia Generale, Ozonoterapia, Ernia discale e cervicale, Artrite e Periartrite. Dal 2008 lavora anche come medico dirigente presso il Pronto Soccorso dell'Ospedale di Palestrina Asl RMG.

TGM MEDICA

Via Tiburtina, 69/71 - Tivoli (Roma)
Tel. e Fax 0774.336559
Ampio parcheggio interno
Orari d'apertura
Da Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 13,00
e dalle 16.30 alle 19.00
Sabato dalle 8.30 alle 12.00