

A -197° in pieno centro a Varese

Pubblicato: Lunedì 15 Luglio 2019



Lo **Studio Olistico Tecla Guarino**, di **via Luini 21 a Varese**, è nato per **prendersi cura della persona a 360°**, questo è possibile con il lavoro in team di professionisti di differenti ambiti della salute che collaborano insieme per garantire alla persona il raggiungimento dei propri obiettivi di benessere.

Tecla Guarino, titolare dello studio, è cresciuta con l'idea di voler fare qualcosa per far stare bene le persone, ha studiato, si è specializzata e ha deciso di aprire il suo studio a Varese, coinvolgendo un **team di professionisti che ogni giorno condividono con gli altri colleghi il proprio lavoro**, consapevoli che per far stare bene una persona è necessario che ci sia equilibrio tra salute di corpo, anima e spirito.

Tecla Guarino è osteopata, con una specializzazione nel trattamento osteopatico in gravidanza e a livello pediatrico: “È meraviglioso aiutare le donne in questo momento magico e speciale della vita ad evitare dolori e a prepararsi al meglio per il parto.

È ancor più splendido trattare i bambini fin dai primi giorni di vita e togliere subito le prime tensioni, magari causate dal parto, soprattutto se non fisiologico, come già avviene a livello nazionale e in tutta Europa”.

Per offrire ai propri pazienti qualcosa di ancor più speciale, ha deciso di investire e inserire nella propria offerta, la **crioterapia**, una pratica che in solo **due minuti di criosauna** dona benefici immediati, primo tra tutti un **immediato recupero muscolare**: per questo è utilizzata da tutte le più grandi società

sportive a livello mondiale. La crioterapia consiste nel sottoporsi a una criosauna che in soli 120 secondi porta la **temperatura** sotto i -130° , **fino a -197°** , innescando una serie di conseguenze positive all'organismo.

I **benefici** sono **molteplici e immediati**, oltre al recupero muscolare garantisce un **veloce recupero post infortunio, defaticamento, riduce le infiammazioni** già dall'uscita dalla cabina. I professionisti dello Studio Olistico integrano spesso trattamenti osteopatici e fisioterapici a sedute di crioterapia durante la stessa seduta.

La crioterapia **contribuisce alla produzione di endorfine** ed è perfetta per tutte quelle persone che soffrono di insonnia o si trovano in un periodo di stress, per contribuire al rilassamento. Il freddo poi stimola il sistema immunitario e **aumenta il metabolismo**, facendo perdere dalle 600 alle 800 calorie a seduta e **contribuendo quindi al dimagrimento**; a livello estetico inoltre ha un **effetto lifting sulle imperfezioni e mobilizza la cellulite**.

La seduta di criosauna non è assolutamente pericolosa e in ogni caso viene sempre effettuata una attenta valutazione sanitaria iniziale che va a escludere dall'accesso alla crioterapia: cardiopatici, ipertesi, affetti da epilessia o patologie croniche particolari, oltre che le donne in gravidanza.

Il macchinario di criosauna presente allo [Studio Olistico Tecla Guarino](#) è di tipo medicale e **dopo aver effettuato una seduta** si sentono immediatamente i benefici del trattamento, con un generale senso di benessere che pervade tutto il corpo e soprattutto una **sensazione di estrema leggerezza alle gambe e di forte energia vitale**.

Allo Studio Olistico Tecla Guarino non solo crioterapia, ma prima di tutto osteopatia, fisioterapia, riabilitazione perineale e ostetrica, podoposturologia, nutrizione e dietologia, naturopatia, omeopatia e omotossicologia, massoterapia e riflessologia, visite olistiche, massaggio neonatale e test del bulbo, avvalendosi anche di dispositivi elettromedicali quali tecar e laser.

A questo si aggiunge JFITLAB, uno spazio olistico in cui l'attività fisica si svolge in diretto collegamento e confronto coi terapisti dello studio e si offrono sedute individuali o in piccoli gruppi di allenamento funzionale, pilates, ginnastica posturale e recupero post trauma.

Per scoprire di più sulla realtà dello Studio Olistico Tecla Guarino o per prenotare la propria visita, è possibile visitare il **sito internet teclagarino.com**, la **[pagina Facebook](#)** o il **[profilo Instagram](#)**.

di Ufficio pubblicità