

LINEA

PERDI PESO non il tono

Una dieta dimagrante è ancora più efficace con il supporto degli integratori

Iniziare una dieta d'estate può essere una buona idea: **il caldo spesso fa passare l'appetito**, si ha più voglia di consumare cibi rinfrescanti come verdure e pesce, c'è più tempo per dedicarsi a qualche attività all'aria aperta, la mattina presto o dopo il tramonto, per non parlare dell'aiuto dell'acqua marina se si trascorrono le vacanze in una località balneare. Insomma i presupposti ci sono tutti per mantene-

re o recuperare la linea. Salvo resistere ad aperitivi, gelati e cene gourmet.

più energia

Se si sta seguendo un regime alimentare ipocalorico è importante e utile ricorrere a **integratori alimentari ricchi di vitamine, minerali, aminoacidi**. Questi, oltre a garantire il benessere generale, restituiscono all'organismo le energie e allontanano lo stress.

L'aiuto giusto

«Le diete classiche comportano una lenta perdita di peso e soprattutto un abbassamento del metabolismo basale, compromettendo spesso la massa muscolare, cioè la massa magra» dice la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia e Nutrizione, medico estetico a Milano e Formia. «Ricorrendo a integratori proteici di alto valore biologico, meglio ancora se di aminoacidi, solubili o sotto forma di barrette, insieme a una riduzione dei zuccheri e grassi, si può ridurre la massa del tessuto adiposo a favore di quella muscolare». Come aiuto alla dieta indispensabili anche i prodotti che riducono il senso di fame e attenuano lo stress, quelli che accelerano il metabolismo e sgonfiano. Per orientarsi e scegliere l'integratore più adatto, chiedere sempre consiglio al medico o al farmacista.

PROGRAMMA completo

1 Con forskolina titolata al 40%, cromo, garcinia cambogia e tè verde **AdipeKolina** di Dietalineia ha un'azione brucia-grassi, antifame, drenante e antiossidante (farmacia, 29,50 euro). **2** Una vera e propria "liposuzione alimentare" con **Amin 21K**, l'integratore alimentare di Italfarmacia che riduce il senso di fame e la massa grassa dove serve (farmacia, 33 euro). **3** **Tisanoreica2[®] ZEN** di Gianluca Mech oltre al dimagrimento combatte lo stress (erboristeria, 19 euro). **4** **Pesoforma Biscotto Cioccolato e Nocciola** è un pasto sostitutivo, completo ed equilibrato, per perdere peso senza rinunciare al gusto (farmacia e grande distribuzione, 10,90 euro). **5** **Lactoflorene Pancia Piatta** è un integratore alimentare a base di fermenti lattici, enzimi ed estratti vegetali che aiuta a risolvere problemi di

gonfiore addominale, cattiva digestione e stress (farmacia, da 13,50 euro). **6** Con moringa, garcinia e caffè verde **Slimaful** di Vivimoringa sostiene il metabolismo dei carboidrati e controlla il senso di fame (farmacia ed erboristeria, 59,90 euro). **7** **Formula 1 Vaniglia** è il sostituto del pasto proposto da Herbalife utile per mantenere il peso (vendita diretta, 56,14 euro). **8** Con arancio amaro, guaranà, matè e alga wakame **Snellin-Calo** di Guam stimola il metabolismo (farmacia ed erboristeria, 27,50 euro). **9** Il **Kit Più Facile** di Nutri&Biotech contiene tutto quello che serve per recuperare la linea: buste proteiche, compresse drenanti, compresse termogeniche e crema corpo (farmacia o www.lineapiufacile.it, 99 euro).

Simonetta Barone



agosto 2017 • silhouette 141