

l i n e a

Per dare una
svolta alla tua
remise en forme
pre vacanze
prendi un
integratore



SERVE
un aiutino?

128 - silhouette B&B ESTATEDUCMILADICASSETTE

l i n e a

Siete in fase di analisi critica della vostra forma fisica? Ave-
te già pensato a un programma fitness/detox/snellente?
Per la vostra remise en forme non sottovalutate l'aiuto che
può venire dall'uso corretto degli integratori. «Parliamo di
nutraceutici, prodotti a metà strada tra alimento e farma-
co, che contribuiscono a mantenere o migliorare lo stato di
salute» spiega la dottoressa Maria Gabriella **Di Russo**, spe-
cialista in Idrologia e Nutrizione, medico estetico a Milano e
Formia. Non solo. «Alcuni integratori, oltre ad essere ricchi
in vitamine, aminoacidi, oligoelementi, acidi grassi essenzia-
li, minerali preziosi, contengono principi attivi che li rendono
mirati per specifiche esigenze» continua la dottoressa. «Di-
ventano così un supporto utile nei programmi anticellulite,
dimagranti o per migliorare la bellezza e il tono della pelle».

in corpore SANO
In capsule, in pillole, in polvere
da sciogliere in acqua o già
pronti da bere: gli integratori
sono davvero semplici da
usare o addirittura piacevoli
come una bevanda, grazie
a formulazioni dal gusto
fresco. Non dimentichiamo
mai però che si tratta

di prodotti "attivi". «Le norme
europee indicano che devono
essere assunti da persone
sane e mai durante la
gravidanza, l'allattamento
o se si stanno seguendo altre
cure. Il consiglio di un medico
è sempre opportuno» dice
la dottoressa **Di Russo**.

in pillole o da bere

1. Contrasta la ritenzione idrica, anche causata dalla pillola contraccettiva **Zyxelle** di **Lo.Li. Pharma** (farmacia, 13 euro).
2. Grazie all'alga wakame **Adipoxan Forte** di **Naturando** frena l'aumento di adipe (erboristeria e farmacia, 34 euro).
3. Riduce il senso di fame e migliora il metabolismo: **Kilocal Magra Metabolico** di **Pool Pharma** (farmacia, 38,50 euro).
4. **Carbo Gas Sella** è l'ideale per combattere il gonfiore addominale, e riequilibrare la flora intestinale (farmacia,

- 6,90 euro).
5. Per il controllo del metabolismo e del peso **Garcinia Cambogia Plus** di **Optima Naturals** con cromo e zinco (farmacia ed erboristeria, 19,50 euro).
6. Con fitocomplesso di silimarina **XDrena** di **Lismi drena** e depura (farmacia e www.lismi.it, 24,50 euro).
7. Un pool di vitamine, estratti vegetali, oligoelementi per ridurre la cellulite in **Cellu-Light Plus** di **Equilibra** (grande distribuzione, 9,5).
8. **Garcinia, zinco e vitamine** rendono **Dimanorm** di **Biohealth**

- un valido supporto per la dieta (biohealthstore.com, 25,90 euro).
9. **Gold Collagen Active** di **Minerva Research Labs** migliora la qualità della pelle, contrasta stress e fatica (farmacia, 42 euro).
10. **Lananas** e il sedano contenuti in **Centripura** di **Bios Line** contrastano la ritenzione dei liquidi in eccesso (farmacia, 13,50 euro).
11. **Biocollagenix** di **Esi** è studiato per il benessere e la bellezza della pelle (farmacia ed erboristeria, 39 euro).

Simonetta Barone



ESTATEDUEMILADICIASSETTE silhouette B&B - 129