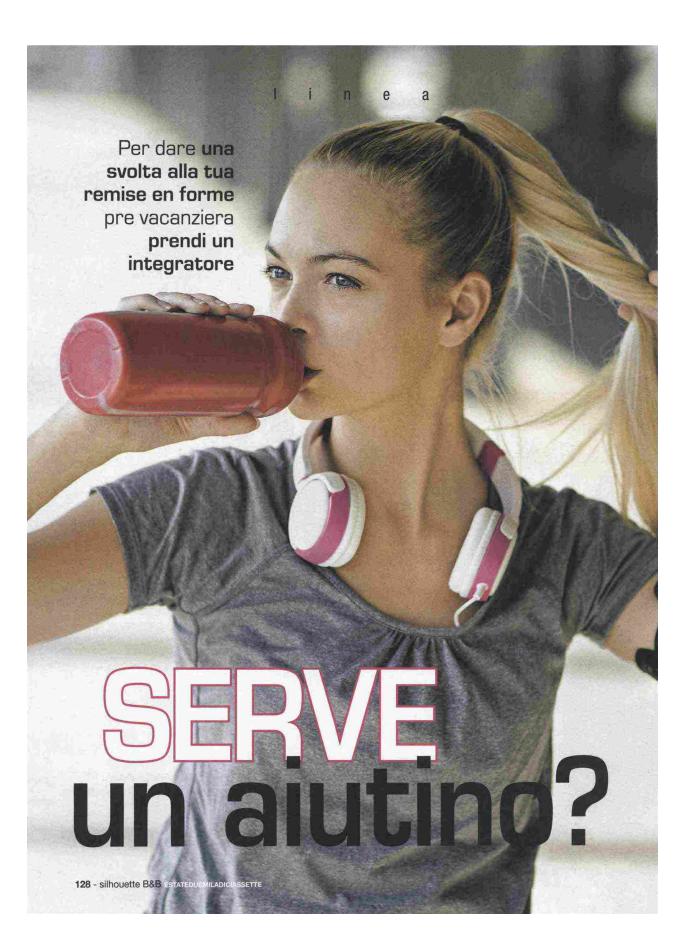


Data Pagina 06-2017 128/29

Foglio 1/2





Data 06-2017 128/29

2/2 Foglio

Pagina



İ n e a

Siete in fase di analisi critica della vostra forma fisica? Avete 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 farmaco, che contribuiscono a mantenere o migliorare lo stato di salute» spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia e Nutrizione, medico estetico a Milano e Formia. Non solo. «Alcuni integratori, oltre ad essere ricchi in vitamine, aminoacidi, oligoelementi, acidi grassi essenziali, minerali preziosi, contengono principi attivi che li rendono mirati per specifiche esigenze» continua la dottoressa. «Diventano così un supporto utile nei programmi anticellulite, dimagranti o per migliorare la bellezza e il tono della pelle».

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.

1. Contrasta la ritenzione idrica, anche causata dalla pillola contaccettiva 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. L'ananas 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