



beauty

LA NOSTRA SELEZIONE

per la silhouette

Quattro formule speciali per favorire lo smaltimento dei grassi, eliminare i cuscinetti, regalare tonicità ai tessuti

EFFETTO PUSH UP

Restituisce tono ed elasticità ai tessuti del seno, **Cell-Plus Up** di Biosline in capsule a un mix di attivi naturali: isoflavoni di soia, estratti di maca, semi di fieno greco, bambù, liquirizia, di luppolo, semi di finocchio e olio di enotera. *90 capsule, 23 euro, in erboristeria e farmacia*



LOTTA ALLA CELLULITE

Favoriscono l'eliminazione di liquidi e dei sali in eccesso, contrastando anche gli inestetismi della cellulite: **Skin Cell DrenaCapsule** di Euphidra. Con equiseto, pilosella e betulla, sono ideali anche per chi segue un regime alimentare ipocalorico. *40 capsule, 16 euro, in farmacia*



OBIETTIVO GIROVITA

Chi vuole liberarsi in fretta dei cuscinetti su pancia e fianchi, deve associare alla dieta **Adipe Complex**, il nuovo integratore di **DpiùNatura**, che facilita lo smaltimento dei pannicoli adiposi, potenzia la termogenesi, drena e inibisce il senso della fame. *30 compresse 26 euro. In farmacia ed erboristeria*



PELLE E MUSCOLI PIÙ TONICI

Pelle più luminosa e compatta e tonicità muscolare al top. Si ottengono grazie a **L-Glutamine Powder** di **N.V. Perricone**. È un integratore alimentare, che rafforza anche il sistema immunitario, grazie a un mix di L-glutamina, mirtillo e probiotici. *288 g (180 dosi), 80 euro, in profumeria e medical center*



occorre nutrire la matrice del bulbo pilifero, fornendole gli elementi di cui ha bisogno per "fabbricare" capelli forti e sani. Ed ecco gli integratori a base di vitamine, sali minerali e biotina, un aminoacido. Come accade per le chiome, rafforzano le cheratine delle unghie fragili, che possono diminuire o subire alterazioni a causa di una dieta scorretta o del frequente ricorso a trattamenti aggressivi.

Maria Grosoli

► Quando e come prenderli?

Non esiste una regola generale su quando e come assumere gli integratori. In linea di massima vanno presi a digiuno di due mesi per non affaticare troppo il fegato. Possono essere anche associati tra loro o assunti in concomitanza di altri medicinali. Unica eccezione per il ginkgo biloba, da evitare se si sta seguendo una cura con anticoagulanti per possibili interazioni negative.