

Beauty

Più toniche, più belle

Per stimolare il metabolismo e bruciare più grassi fare attività fisica è molto importante.

- La soluzione ottimale è programmare 2-3 sedute a settimana in piscina, scegliendo attività come acquagym o nuoto. Ma anche in casa si può lavorare bene con il corpo, con la cyclette (15 minuti al giorno bastano) o con lo step. Per chi non ama il fitness, un'alternativa è camminare a passo sostenuto almeno mezz'ora al giorno, evitando anche di prendere l'ascensore.
- L'importante è fare movimento tutti i giorni: l'esercizio regolare, infatti, è più efficace di un'attività intensa, ma limitata al fine settimana.

Sempre in movimento

L'attività fisica è importante per recuperare la forma. Per chi inizia adesso, prima è importante allenare i muscoli, perché quando vengono messi in moto dopo un lungo periodo di inattività si vendicano con dolori e contratture.

- Per non avere problemi la cosa importante è procedere per gradi: si parte con dieci minuti di passeggiata di buon passo e ogni giorno si cammina un po' di più, fino ad arrivare almeno a mezz'ora. Un altro esercizio utile per bruciare i grassi è il nuoto, che non ha controindicazioni, non causa contratture muscolari ed è addirittura curativo quando è la schiena a dare problemi.

Quando serve un aiutino

La bellezza del corpo e della pelle inizia sempre da una corretta alimentazione. Ma perdere le cattive abitudini alimentari può essere difficile, specie quando si deve mangiare fuori casa, al lavoro: il tempo è poco e il pasto spesso è un panino.

- Per fortuna, ci sono i sostituti del pasto: facili da usare, nutrienti e a contenuto calorico controllato. Un altro valido aiuto sono gli integratori che sviluppano il senso di sazietà e aiutano a non assimilare i grassi. Risultano molto utili all'inizio delle diete, quando è facile cadere in tentazione e mangiare un po' troppo. L'importante, comunque, è non abusarne.

Hai fame? Bevi...

Lo sappiamo tutti: per stare bene bisogna bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, che significa una decina di bicchieri. Non bisogna aspettare di avere sete, ma bere spesso, anche quando l'obiettivo è ridurre le calorie. Infatti, un paio di bicchieri d'acqua a temperatura ambiente prima dei pasti riducono il senso di fame.

- Quale scegliere: gasata o naturale? Dipende solo dai gusti, le bollicine non gonfiano, anzi, l'anidride carbonica esercita una pressione che favorisce lo svuotamento dello stomaco. Solo chi soffre di reflusso gastroesofageo deve rinunciarvi, perché il gas può accentuare bruciore e acidità.

SEGRETI

Secondo la New York University, dimagrire è più facile se non se ne parla. Pare che spesso parenti e amici tentino di dissuadere chi vuole cambiare.

6. Pillole vegetali

Integratore con guaranà e ginseng che aiuta a contenere l'assorbimento dei grassi (NonAssimil di Pesoforma, 8,55 €).

7. Senza sapone

Idrata e nutre il detergente con il 20 per cento di aloe vera, sali del Mar Morto e tensioattivi vegetali (Aloe Docciaschiuma Delicato di Equilibra, 3,95 €).

8. Pasto in busta

Proteine vegetali, fibre, vitamine, minerali per sostituire un pasto (Ultra Pep Frullato, di Bios Line, 16 €).

9. Contro i dolori

Per un massaggio che scioglie le tensioni muscolari e allevia il dolore (Articolazioni Roller ai 14 Oli Essenziali di Puresentiel, 17,50 €).

