

l i n e a

Per dare una  
svolta alla tua  
remise en forme  
pre vacanziera  
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 dre**na e depura (farmacia e [www.lismi.it](http://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](http://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