

prendi nota

Le bustine per ritrovare la forza

Il ferro è un componente chiave per l'organismo, perché partecipa alla formazione dei globuli rossi e al trasporto dell'ossigeno. Se manca, ci si sente sempre stanchi e bisogna correre ai ripari. Humana propone Difensil Ferro bustine, che contengono acido folico, vitamina B₁₂ e lattoferrina (farmacia, 20 bustine).

A gennaio ti senti giù?



Il concentrato rivitalizzante

Che stress! È questo il leit motiv delle vostre giornate? Provate Vibracell di Named, mix di 26 tipi di succhi di frutta e verdura, la cui energia vibratoriale è conservata da una placchetta dentro la confezione (farmacia, 150 ml, € 29,95).



Mangia bene, fai movimento, dormi tanto e...



I flaconcini scaccia-stanchezza

Le prossime vacanze sono ancora lontane e ci si sente sempre stanchi? Via libera a un flaconcino al giorno di Guaranà Mix di Erbeamea, integratore tonico-stimolante a livello psicofisico (erboristeria, 14 flaconcini, € 16,50).



Le capsule della buonanotte

Per stare bene è fondamentale dormire bene, ma lo stress post vacanze può disturbare il sonno. Sedaben Notte di La Sorgente del Benessere, a base di griffonia e valeriana, è l'aiuto naturale per una buonanotte e... per il buonumore! (farmacia).



I minidrink a tutta energia

A dicembre è facile sballare gli orari, sgarrire a tavola e ritrovarsi a gennaio del tutto scarichi. Per fare il pieno di energia, Bios Line ha studiato EnerPlus Active, con fruttoligolisato, estratti vegetali di ginseng coreano e guaranà (farmacia, 15 bustine, € 20).



Le compresse che risolvono l'umore

Passata l'atmosfera gioiosa delle feste, capita di sentirsi giù di corda. Saffron System di Sanifarma è la soluzione naturale per ritrovare il buonumore, grazie al mix di zafferano, taurina, magnesio e vitamina B₆ (farmacia, 20 cpr, € 19,50).



...ricarica le batterie con i tiramisù naturali



Lorenza Resuli

85 dimagrire dopo le feste