

Essere & benessere | Integratori

benessere@stpauls.it

# Dimagrire Aiutiamo la bilancia

di Caterina Allegro

**Alcuni integratori possono sostenere la perdita di peso, ma i sacrifici restano comunque**

**N**on ci stancheremo mai di ribadire una doverosa premessa: non esistono bacchette magiche per perdere peso.

Né cibi particolari né integratori possono fare miracoli con la bilancia, se non cambiamo il nostro stile di vita. E all'inizio serviranno forza di volontà e, sì, qualche sacrificio.

È vero, alcune sostanze naturali possono dare "una spinta" al circolo virtuoso di alimentazione bilanciata ed esercizio fisico in casi particolari: per esempio quando bisogna perdere tanti chili, oppure in caso di patologie specifiche, o ancora per sostenere l'organismo durante la dieta, che dovrebbe sempre essere prescritta da uno specialista, così come l'uso eventuale di integratori.

Sia la prima che i secondi, infatti, vanno studiati in maniera personalizzata, anche perché la gamma di sostanze che sostengono il dimagrimento è molto ampia, e si avvale di diversi meccanismi: alcune, ricche di fibre, agiscono sul senso di sazietà, aiutando a mangiar meno; altre, come il tè verde possono accelerare il metabolismo, dando una mano anche alla motivazione di chi deve perdere molto peso; altre ancora hanno un semplice effetto drenante, e favoriscono l'eliminazione dei liquidi conferendo un senso di leggerezza.

*I supplementi alla dieta danno una mano in certi casi particolari*

## BIOSLINE ULTRAPEP BRUCIAGRASSI ZERO

60 tavolette, 32 euro.  
Contiene: tè verde titolato in epigallocatechinegallato, gymnema, cromo picolinato, estratto di alpinia galanga ed eleuterococco.



### Indicazioni

Senza fonti di iodio e con un bassissimo contenuto di caffeina, si adatta alle esigenze di chi desidera contrastare il sovrappeso e i cali di energia che spesso accompagnano la dieta. Stimola il metabolismo dei grassi, grazie al tè verde, aiuta a tenere sotto controllo il picco glicemico con gymnema e cromo picolinato, e contrasta i cali di energia che minano il mantenimento del regime dietetico (alpinia galanga ed eleuterococco).

## EQUILIBRA CAFFÈ VERDE METABOLICO

Flacone da 500 ml, 7,90 euro.  
Contiene: caffè verde e tè verde, betulla, tarassacco e ananas.



L'integratore ha una formula concentrata da diluire in acqua e bere durante tutto il giorno. Combina caffè verde e tè verde, il primo noto per l'azione tonica e di sostegno metabolico e il secondo per l'equilibrio del peso corporeo. In più l'ananas, è utile in caso di gambe pesanti e inestetismi della cellulite. Completano la formula betulla e tarassacco, due piante che contribuiscono al drenaggio dei liquidi corporei e quindi a un maggior senso di leggerezza.

## L'ANGELICA SUPERFOOD MORINGA

60 compresse, 6,90 euro.  
Contiene: moringa, garcinia, cromo.



L'estratto di moringa è utile per il metabolismo dei lipidi e l'equilibrio del peso corporeo, arricchito con garcinia per un supporto al controllo del senso di fame, e cromo, che contribuisce normale metabolismo dei macronutrienti. Si consigliano tre compresse al giorno da deglutire, preferibilmente alla mattina, con un po' d'acqua. Per assicurarsi nel tempo un effetto positivo è opportuno proseguire l'assunzione per alcune settimane.

## POOLPHARMA KILOCAL DETOX

30 compresse, 19,90 euro.  
Contiene: cardo, carciofo, tarassacco, combreto, curcuma, boswellia serrata, vitamine B, acido ialuronico.



Un vero e proprio trattamento detox pre-dieta che, grazie all'efficace azione preparatoria dei suoi componenti, facilita la perdita di peso. I punti di forza sono le sue proprietà: detossificanti, acquaretiche, stimolanti, idratanti dei tessuti. Grazie allo speciale blend di curcuma, tarassacco, cardo mariano e carciofo tutti gli organi emuntori deputati allo smaltimento delle tossine vengono attivati: fegato, reni, stomaco e pancreas.

giugno 2021 | BenEssere | 25