

# INTEGRATORI À LA CARTE. PER TORNARE IN FORMA

Liquidi: da diluire nell'acqua e bere durante la giornata. Oppure in compresse: da portare ovunque e assumere in precisi momenti. Ne esistono di ogni tipo, per ogni problema. E sono un aiuto per "sgonfiarsi" e rientrare nella taglia giusta.

Obiettivo: una forma perfetta. Ma se la dieta non basta, è bene puntare su integratori ad hoc. «Sono prodotti molto utili per smaltire chili e liquidi di troppo, riattivando il metabolismo», dice Giorgio Donegani, nutrizionista a Milano. «A patto che siano abbinati a una dieta ipocalorica e a una discreta attività fisica. E non considerati come una sorta di "alibi", per giustificare qualunque peccato di gola». Vasta la scelta di prodotti. Per tutti i gusti.



1

## LIPOLITICI, DETOX E ANTIETÀ

Carenza di calcio? Il prodotto giusto è Winter Calcio slim Complex fx (foto 1, € 19,50 in farmacia ed erboristeria) che ne apporta una quantità ottimale e biodisponibile. Oltre a rafforzare le ossa, aiuta anche ad accelerare il metabolismo, mantenendo il peso sotto controllo. È ben tollerato, grazie al ridotto contenuto di lattosio e all'assenza di grassi.

Per controllare le calorie, senza troppi sacrifici: Dietalineia Aquasystem BruciaKal® liquido (2, € 19 in farmacia ed erboristeria). I quattro grammi di fibre solubili contenuti in un misurino (da assumere, diluito in acqua, prima dei pasti), si legano a grassi e carboidrati introdotti con gli alimenti, aumentando l'assimilazione delle sostanze nutritive ed eliminando parte di quelle trasformabili in grassi. Anche in compresse, da € 9. Contro i danni del tempo, invece, si può sorseggiare una tazza di FrutTè di Planta Medica (foto 3, € 5,50 in farmacia ed erboristeria). Che unisce i benefici antiossidanti del tè verde e del

rooibos sudafricano. Il sapore di frutta (in sei varianti) lo rende ancor più piacevole.

## Accumuli di grasso+ritenzione?

Puntate sulla sinergia tra Peso Bloker Drena più e Peso Bloker Linea più Sant'Angelica (4, € 19,50 e € 27,50 in farmacia). Il primo svolge un'efficace azione depurativa, il secondo, con tè verde, pompelmo e carciofo, stimola il metabolismo dei grassi.

## La cellulite? Si attacca anche

dall'interno con un integratore mirato come Rilastil Intensive Cell Mer di Istituto Ganassini (5, € 31 in farmacia), arricchito di iodio, caffeina, vitamina E, olio di borragine ed estratti vegetali. Una capsula al giorno aiuta a ridurre cuscinetti e pelle a buccia d'arancia.

Disintossicarsi, sgonfiarsi e, magari, perdere anche una taglia? Si può con Arkopharma 4.3.2.1 Slim donna (6, € 19,90 in farmacia), un pool di 10 piante benefiche, da dosare e suddividere in un mese in base a un programma d'attacco e uno di stabilizzazione.

Due integratori a base di fibre, che incorporano i grassi, riducendone l'assimilazione e favorendo l'eliminazione delle scorie: liquido, Esi Kalory® Fibra attiva (7, € 19,90 in farmacia) e, in pastiglie, Matt & Diet Chitosano attivo 900 (8, € 7,40 grande distribuzione).

Azione dimagrante non-stop? La esercita Pool Pharma Kilocal Active slim (8, € 17,50 in farmacia), complice perfetto delle diete ipocaloriche. Con tè verde, arancio amaro, ananas, chitosano, va assunto in due dosi giornaliere: prima di pranzo e prima del riposo notturno. (In queste pagine: intimo Fifi Chachnil).



5



2



3



4



6



7



9



8