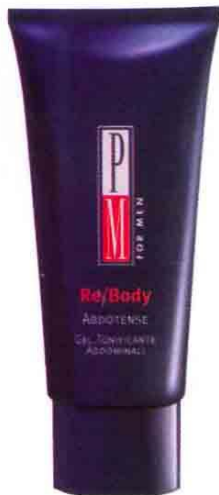




Da sinistra, Exfoliant body wash di Clinique for supplies for men; Abdosculpt di Biotherm homme.



Da sinistra, 4.3.2.1. Slim for men Arkopharma; Abdotense Patricia Milton for men.



Da sinistra, Trattamento addominali perfetti, Collistar linea uomo; Body Model Integree.

agiscono idratando e rivitalizzando lo strato superficiale dell'epidermide. Biotherm, in particolare, con Abdosculpt (32 euro), ha realizzato un gel freschissimo, non grasso, contenente caffeina (che contrasta i grassi), mentre l'azione della noce di cola attiva il processo di frammentazione ed eliminazione dei lipidi.

Sfrutta, invece, le proprietà di uno speciale cocktail di fitoestratti e alghe marine il Trattamento addominali perfetti di Collistar linea uomo (27 euro): un prodotto che aiuta a combattere il rilassamento dei tessuti nella zona più critica per il corpo maschile: le tanto famigerate maniglie dell'amore. La sua composizione, leggera e non untuosa, regala un'immediata sensazione di freschezza. Già, perché la texture è fondamentale nei cosmetici maschili. Una conferma viene anche da Patricia Milton che ha studiato un gel tonificante addominali, l'Abdotense, a base di carnitina e caffè, dalla formulazione molto fluida. Allo stesso modo Integree che, con il gel Body Model (66 euro) dall'azione drenante e antigonfiore (grazie al mix di the verde, rutina e caffeina), si applica velocemente e senza lasciare traccia. Una soluzione a base vegetale è stata studiata, invece, dai laboratori Arkopharma con 4.3.2.1. Slim for men (17,90 euro), che utilizza un cocktail di piante per bruciare, tonificare, purificare e drenare.

Prima di applicare la crema, è bene però esfoliare la pelle, magari con l'Exfoliant body wash (20 euro) di Clinique skin supplies for man, che elimina le cellule morte e prepara ai trattamenti.

L'uomo ha una pelle diversa dalla donna. Per questo ha bisogno di creme specifiche

LA DIETA ANTI-MANIGLIE

La lotta alle maniglie dell'amore comincia a tavola. Perché, si sa, mangiare bene, tanto e con gratificazione per il gusto, non sempre significa mangiare sano. Ecco allora che cosa dovrebbe prevedere, secondo i consigli autorevoli dell'esperto Henri Chenot, un regime alimentare corretto che, oltre a prevenire gonfiore e intossicazione, aiuta a potenziare le difese immunitarie.

Prima regola: ridurre drasticamente il consumo di cibi contenenti proteine animali (carni, formaggi e uova) che possono essere sostituiti con legumi e frutta secca. Vanno anche limitati i grassi animali, a favore di olio extravergine d'oliva, da utilizzare prevalentemente crudo. L'alimentazione deve, inoltre, comprendere cereali completi (riso integrale, fiocchi d'avena, miglio, semolino, pasta integrale...), in sostituzione ai cereali raffinati. Sono dannosi, poi, i cibi contenenti conservanti e additivi. Ottima l'abitudine di consumare frutta fresca (ma all'inizio del pasto, mai alla fine) e di usare sale marino integrale al posto di quello raffinato.