

dimagrire in... pillole

energia e
di Elisabetta Settembrini

Per consumare più calorie
Timagra Rapido Cioc, Gricar (€11,50): un mix di vitamine e cacao drenanti e sciogligrassi.

Per chi sgarra con la dieta
Bruciakal, Dietalinea (da €9): riduce e regola l'assorbimento degli alimenti ad alto contenuto calorico.

Per contenere il peso
Phytosnell Riduce, Bios Line (€13,50): erbe alpine e tè cinesi per accelerare la combustione del cibo.

Per chi fa moto sport
Non-Assimil, Pesoforma (€8,29): guaranà e papaya trasformano zuccheri e carboidrati in energia.

Per bloccare la fame
Siquia, Sirc (€34): chitosano, cromo e vitamine a effetto saziante.

Per drenare
CellSol Dren, Specchiasol (€18,70): grazie agli estratti di pilosella, tè di Giava e potessio, stimola la diuresi.

Per accelerare il dimagrimento
Dimatrex Termogenic, Winter (€16): arancio amaro, mate e guaranà stimolano il metabolismo e tonificano i muscoli.

> il dietologo

- **Gli integratori servono davvero?**
«Sono un valido aiuto durante la dieta», dice il dietologo Giorgio Astolfi.
- **Perché?** «Compensano la carenza di sostanze nutritive come ferro e minerali che, quando si sta a dieta, scarseggiano e, in più, aiutano a sentire meno il senso di appetito».
- **Hanno controindicazioni?**
«No, perché contengono solo principi attivi vegetali innocui».

Per combattere il gonfiore
Ventre, Istituto Erboristico L'Angelica (€7,59): a base di semi di finocchio, anice e rebarbaro.

Per bruciare i grassi
4/3/2/1 Slim Ultimate (€18,90): tarassaco, cannella, tè verde e carciofo riducono l'assimilazione delle calorie.