



COME SI ASSUMONO

Gli integratori liquidi hanno modalità diverse di assunzione in base al prodotto: leggere le indicazioni date è importante per ottenere il meglio dalla formula. Liquidi o granulari, si diluiscono in acqua, da sorseggiare durante la giornata e, in particolare, prima dei pasti per cercare di tenere a freno lo stimolo della fame.

- Per diluire gli integratori è bene scegliere un'acqua oligominerale naturale povera di sodio per favorire il processo di drenaggio dei liquidi e delle scorie.

- Importante assumere il prodotto con regolarità per il tempo consigliato che va in genere da dieci giorni a un mese e mezzo.

Un consiglio esperto

Gli integratori liquidi sono una valida scelta quando si desidera tenere sotto controllo il peso, sgonfiarsi e sentirsi più leggeri. Con le loro formulazioni naturali, possono essere presi con tranquillità, ma è bene chiedere consiglio al medico qualora siano presenti significativi problemi di salute oppure se si assumono farmaci.

- È importante però tenere presente che gli integratori non possono da soli portare a una significativa riduzione del peso, in particolare quando i chili superflui sono parecchi. Inserirli in un piano di alimentazione controllata e affiancati a un programma di movimento, possono essere però un aiuto fondamentale per una rapida ripresa del peso forma. ■

Alberta Mascherpa



“ da bere prima dei pasti o durante il giorno per tenere “sotto controllo” la fame

Sgonfiano restituendo una sensazione di leggerezza, riducono il senso di fame e favoriscono lo smaltimento delle calorie ma senza indebolire. Ecco gli integratori da bere per ritrovare la linea.

Citrus aurantium, tè verde, tè di Yunnan e guaranà per bruciare. Finocchio, sedano e orzo per drenare, cicoria, matè e un attivo estratto dall'uva per purificare, cola per tonificare. **4.3.2.1 Slim Donna di Arkopharma** è un integratore liquido che si presenta in una formulazione con

il 74% di estratti vegetali, al gusto di frutti di bosco. La dose va diluita in un litro di acqua: il trattamento completo è di dieci giorni (farmacia, 19,90 euro).

Kilocal Program 221 proposto da **Pool Pharma** è un integratore a base di estratti vegetali di teavigo, cassia nomane, ortosiphon, cromo e cola che aiuta a perdere peso: tiene sotto controllo la fame, riduce le calorie assimilate, favorisce la diuresi. Le bustine si sciolgono in mezzo litro di acqua: si consiglia di assumere

due bustine per una settimana e una nei sei giorni consecutivi, ripetendo l'intero ciclo dopo un mese (farmacia, 19,50 euro).

Naturale, senza zucchero, dolcificanti e conservanti, **PestoBlok Drenapiù di Sant'Angelica** contiene dieci estratti selezionati che lavorano contro i gonfiori: salvia, lavanda, tè verde, ribes nero e rafano nero favoriscono l'eliminazione dei liquidi, carciofo, rosmarino, finocchio, opuntia e malva depurano. La dose consigliata va diluita in un litro

e mezzo di acqua da bere nella giornata. Si consiglia un ciclo di 4/6 settimane (19,50 euro).

PrimumDren di Specchiasol è a base di estratti vegetali di pilosella, betulla, ortosiphon, tarassaco, solidago, melliloto con succhi concentrati di prugna e mela che stimolano l'eliminazione dei liquidi in eccesso contrastando con efficacia il gonfiore addominale, la cellulite e la pesantezza a livello delle gambe. Il potassio limita la perdita di minerali evitando stanchezza e cali di tono. Ne basta

un cucchiaino diluito in un litro di acqua (farmacia, 16 euro).

La formulazione di **Chitosano 800 TotalSystem di Sirc** è a base di cardo mariano e fumaria officinalis che depurano, lespedeza capitata che drena i liquidi, e chitosano una fibra alimentare che accelera il metabolismo, fa bruciare più calorie e favorisce l'eliminazione del peso superfluo. Nei primi tre giorni si assume un flaconcino diluito in mezzo litro di acqua, poi si associano due compresse a base di chitosano (farmacia, 24 euro).