

GENTE Benessere

a cura di Stefania Lupi



Un po' d'acqua per dimagrire

Ne servono 8 bicchieri al giorno. Ma per raggiungere in fretta il risultato, integratori a base di prodotti naturali

Bere 8 bicchieri di acqua al giorno aiuta a controllare la fame e favorisce la perdita di peso. «Perché una corretta idratazione stimola l'attività renale e il metabolismo», spiega Umberto Solimene, direttore della Cattedra di Terapia Medica e Medicina Termale dell'Università di Milano. «Spesso, infatti, a un aumento della sete corrisponde un aumento dell'appetito. Ecco perché è bene cominciare la mattina con 2 o 3 bicchieri d'acqua a digiuno e continuare fino ad arrivare a 8 bicchieri al giorno». E per saperne di più, il sito www.bevi8bicchieri.it

fornece indicazioni sulla base dello stile di vita, le abitudini, e così via. Ma poiché dimagrire non è facile, nell'ambito di diete controllate vengono in aiuto prodotti a base di sostanze naturali quali cannella, chitosano, fucus, guaranà, che riducono l'assorbimento di zuccheri, carboidrati e grassi. Mentre tè verde, ananas, cardo mariano, bardana, tarassaco, carciofo eliminano i liquidi in eccesso. Gli estratti di griffonia e alga klamath, infine, danno senso di sazietà.

SISTEMA NATURHOUSE

Qui la dieta la studiano proprio su misura

Risolve definitivamente il sovrappeso con un programma alimentare graduale, equilibrato e personalizzato. È il sistema NaturHouse che, con la consulenza di un nutrizionista, individua il "peso obiettivo" della persona e lo confronta con le sue aspettative di dimagrimento. Infine, studia il piano alimentare adatto alle necessità e allo stile di vita, con il supporto di integratori specifici. Ogni settimana, poi, vengono controllati i risultati ed eventualmente variata la dieta e la posologia dei prodotti. Raggiunto l'obiettivo, è previsto un periodo di mantenimento per controllare senza sforzo il "peso obiettivo" ideale. (Info: www.naturhouse.it; servizio clienti: tel. 0532-90.70.80).



Chili Burn di New Nordic contiene estratti di peperoncino e tè verde (da 27,95 €).

Contro gli "attacchi di fame" Bolina Minisnack di Pool Pharma (23 €).



Ultra Pep Fame di BiosLine spegne la fame con 3 spruzzi sotto la lingua (19,50 €).



Depurativo Antartico di Balestra&Mech contiene ben 20 piante officinali (19,50 €).

CelluScience di Medesteo contrasta anche invecchiamento e cellulite (38 €).



Slim Kit di Named contiene tre integratori per depurare, dimagrire e snellire (49 €).

