

BELLEZZA

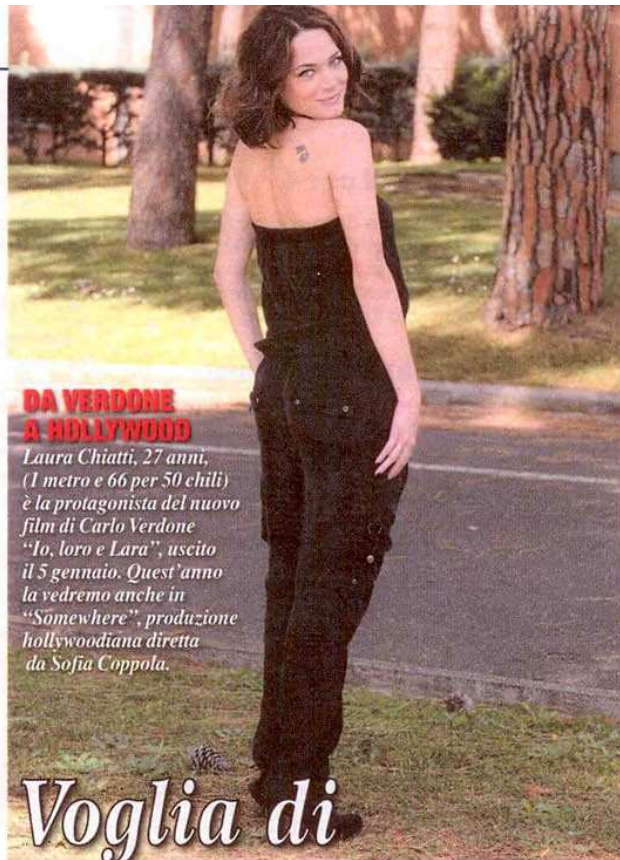
Mangiato troppo? Elimina i gonfiori con una tisana alla betulla. Drena i liquidi con la noce di cola. Affidati agli integratori per perdere peso. Tornare in forma diventa facilissimo

Il test del girovita

Se ti vedi grassa e tutti invece sostengono che sei in forma perfetta, il dubbio è lecito. La tua sarà una fissazione o sono gli altri a essere gentili? Prova con il test utilizzato da molti dietologi. **Ti servono un centimetro, carta e penna. Comincia prendendo la misura del girovita e quindi quella dei fianchi.** Dividi la prima cifra per la seconda e osserva bene il risultato; se ottieni un valore entro lo 0,80 è tutto ok. In caso contrario è il caso di passare al contrattacco. Il nostro piano anti-rotolini fa per te.

Peperoncino e mentolo

Pochi ne parlano ma c'è un modo semplice e a costo zero per ridurre l'antiestetica ciccia: gli esperti la chiamano ginnastica vascolare. Il termine un po' ostico non ti deve spaventare. Parti dal presupposto che **per attivare il metabolismo dei grassi e quindi scioglierli devi stimolare l'ossigenazione dei tessuti.** Il metodo migliore è quello di alternare il caldo e il freddo. Se ti infili sotto la doccia e avvicendi i getti di temperature differenti, non solo favorisci la circolazione sanguigna ma stimoli anche la tiroide a produrre gli ormoni deputati a sciogliere i grassi. Puoi ottenere lo stesso risultato con le creme. Alterna l'uso di prodotti a base di peperoncino (che riscaldano) a quelli che contengono mentolo (dall'effetto rinfrescante) e il gioco è fatto. È un esercizio utile che non costa fatica.



DA VERDONE A HOLLYWOOD

Laura Chiatti, 27 anni, (1 metro e 66 per 50 chili) è la protagonista del nuovo film di Carlo Verdone "Io, loro e Lara", uscito il 5 gennaio. Quest'anno la vedremo anche in "Somewhere", produzione hollywoodiana diretta da Sofia Coppola.

Voglia di

LEGGEREZZA

Centella e caffeina

In questi giorni di festa i dolci hanno contribuito indubbiamente alla formazione di depositi di grasso bianco (quelli, per intenderci, che si collocano su fianchi, ventre e cosce). **Se il tuo è un problema di cellulite, applica una crema a base di centella asiatica, che favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso.** Contro i depositi di grasso localizzato, invece (i rotolini che si sono formati intorno al punto vita e ai fianchi), ci vogliono principi che stimolino la lipolisi, il processo che permette di sciogliere i grassi in eccesso. Ti serviranno prodotti a base di caffeina, camitina, noce di cola e

fosfadicolina. E tanta costanza: otterrai infatti degli ottimi risultati solo applicando la crema mattina e sera (per almeno due mesi).

Gli "antigrasso"

Se il tuo problema non è ristretto a piccole zone ma diffuso, oltre alla dieta puoi tentare di fare qualcosa con gli integratori. In commercio ne troverai di diversi tipi, in base ai vari problemi. Ricorda, per esempio, che **i prodotti a base di glucomannano o fenilalanina tolgono il senso della fame,** e ti consentiranno di ridurre la quantità di cibo ingerito senza grossi sacrifici. L'alga wakame, **il the verde e il guaranà, invece, aumentano il dispendio calorico** e la rhodiola, infine è un vero spazzino della ciccia in eccesso. Unico avvertimento: se inizi la cura con un integratore non cambiarlo in corso d'opera (i vari prodotti non dovrebbero mai essere associati tra loro) e continua ad assumerlo per un minimo di due mesi, con regolarità.

Cinque minuti per...

- **Prepararti una tisana a base di betulla e tarassaco o gramigna, da acquistare in erboristeria: è un ottimo sistema per perdere peso in modo naturale e piacevole.**
- **Fare un impacco di fanghi riducenti. Quelli ad azione rapida hanno una composizione a base di alghe marine, oli essenziali e sali del Mar Morto: basta lasciarli agire pochi minuti e sciacquarsi sotto la doccia.**

Beauty News

RIMODELLANTE

Iodase Deep Impact F di Natural Project è la prima linea cosmetica snellente e rimodellante alla fosfadicolina. **Fluido concentrato (100 ml, 34 euro) e Crema snellente (200 ml, 38 euro).**



ALL'ALGA WAKAME

Aquadren Linea di BiosLine, integratore alimentare con estratti di alga wakame, the verde, orthosiphon e peduncoli di ciliegio. È ideale per l'eliminazione dei liquidi in eccesso **(250 ml, 17,50 euro).**



RASSODANTE

Una crema corpo rassodante a base di cereali e di silicio a effetto lifting intenso. Ideale per interno cosce e braccia, tonifica e ridefinisce i contorni del corpo. **Body active Modelage di Lierac (150 ml, 40 euro)**



AGLI ESTRATTI MARINI

Un'emulsione con una texture delicata, arricchita con estratti marini le cui proprietà lipoattive e rassodanti sono dimostrate. La pelle è visibilmente più tesa, compatta e liscia. **Liftdécllic di Phytomer (150 ml, 46 euro).**



TRATTAMENTO NOTTE

Trattamento intensivo snellente notte di Somatoline Cosmetic non solo favorisce il drenaggio cutaneo ma, mentre si dorme, promette anche di snellire fino al 33% in due settimane di applicazione. **Fiacone maxi taglia (450 ml, 48 euro).**

