

Effetti della tintarella per rassodare la pelle del corpo e... dimagrire!

SENZA FATICA E PUOI GODERTI SPIAGGIA E SOLE

BAGNO DI SALUTE

L'acqua di mare unisce l'effetto sgonfiante e riattivante del sale al massaggio delle onde.



bagni uniscono l'effetto sgonfiante e riattivante del sale marino a quello massaggiante delle onde. Per quello che riguarda l'alimentazione, bevete due litri di acqua al giorno per ripristinare i liquidi persi durante la sudorazione e migliorare l'assorbimento del betacarotene (presente nella frutta e verdura di colore giallo, arancio e verde), ottimo alleato nella lotta al grasso corporeo. Buoni risultati per accelerare il metabolismo si hanno anche con gli integratori a base di acerola, vite rossa o rusco, la cui somministrazione

va iniziata qualche settimana prima dell'esposizione al sole, continuando con una dose dimezzata per tutta l'estate. Sotto il sole proteggete la pelle con un solare dal giusto fattore di protezione e arricchito di sostanze naturali snellenti (a base di caffeina, centella e alghe marine). Dopo l'esposizione, massaggiate sempre su viso e corpo un cosmetico a base di fitomelatonina, facilmente trovabile in farmacia o erboristeria, che ha un'azione antiossidante e aiuta a contrastare i cedimenti cutanei favoriti dai raggi del sole. ♦

Risponde Nicola Sorrentino, medico nutrizionista



gi stagionati vanno consumati con moderazione. Bisogna, invece, mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura (fra pranzo, cena e spuntini).

tere questa imbarazzante situazione?

Paola, Genova

La tensione addominale è dovuta alla fermentazione dei cibi, causato principalmente da legumi, cavoli, broccoli e cavolfiori e da alcuni dolcificanti. Per contrastare il problema sono ottimi gli yogurt alla frutta, se mangiati lontano dai pasti, perché contengono fermenti lattici, e le tisane al finocchio o alla camomilla che hanno effetto carminativo (facilitano l'espulsione dei gas).

Se la pancia è gonfia

Gentile dottor Sorrentino, soffro di tensione addominale e con l'arrivo dell'estate mi procura un po' di problemi. Come posso combat-

UN AIUTO DALL'INTERNO

1 Integratore alimentare a base di antiossidanti, contrasta gli stress ossidativi causati dai raggi solari. Anti-radicali liberi, contiene astaxantina, vitamina C e vitamina E. (Kaleido dietasole anti-ox di Euphidra, 16,50 €).

2 Integratore alimentare efficace per rinforzare i capillari grazie alla presenza in formula di polifenoli da uva, noti per le virtù antiossidanti, vasoprotettive e antinfiammatorie. Associa all'azione rinforzante le proprietà drenanti di pilosella, equiseto e betulla che stimolano l'attività diuretica (BodyDren Forte di Euphidra, 19 €).



PIÙ "NERE" E PIÙ MAGRE

1 Gel snellente, acceleratore dell'abbronzatura, che aiuta a ridefinire la silhouette in sole due settimane. Riduce il volume dei lipidi innescando un processo di detossinazione (Celluli-Burner Tan Booster di Lancaster, 35,50 €).



2 È un solare che utilizza l'azione riscaldante dei raggi solari per una tintarella intensa e sicura, ma anche per ridurre le adiposità localizzate. Tra i suoi principi attivi troviamo le alghe azzurre, il blè noir, la centella asiatica e la melanina vegetale che accelera l'abbronzatura (Cell-Plus emulsione solare snellente di Bios Line, 19,50 €).

SNELLE DURANTE E DOPO

1 Protegge la pelle dalle scottature e dall'invecchiamento fotoindotto regalando un colorito uniforme e nello stesso tempo aiuta a rimodellare la silhouette. L'azione liporiducete della caffeina potenziata dalla presenza di Pronalen, contribuisce a migliorare tonicità e levigatezza della pelle (Sol snellente di Bottega Verde, 24,90 €).

2 La sua formula sfrutta il riscaldamento dell'esposizione solare e predispone la cute a rispondere meglio all'attività degli ingredienti snellenti e rimodellanti (Trattamento solare snellente di Somatoline, 33 €).

