

Martedì, 27 Marzo 2012 12:54:25

Scrivi a ModaInforma.it **MODA**
INFORMA **RILAS**

home

fashion

stile

accessori

sfilate

protagonisti

design

bellezza

gallery

 Mi piace  **COME NUOVE****PULIZIE DI PRIMAVERA (PER IL CORPO)**

di Stefania Maroni

Quel che ci vuole è un programma depurativo, per smaltire le tossine, riconquistare il peso forma, rendere la pelle più luminosa. E dimenticare l'inverno.

L'ex top model Cindy Crawford beve ogni giorno, a digiuno, un bicchiere di acqua in cui diluisce un cucchiaino di aceto di mele.

L'attrice Hilary Swank si disseta soltanto con litri di tè verde. La cantante Beyoncé ingurgita quotidianamente un cocktail composto da acqua minerale, sciroppo d'acero e succo di limone.

Manie da star? Niente affatto. Si tratta di metodi semplici e naturali mirati a depurare l'organismo e a preservare la linea. Ma se durante l'inverno la pigrizia ha avuto il sopravvento e i peccati di gola hanno lasciato il segno, non basta imitare le star, occorre anche seguire un programma detox vero e proprio. Come quello che suggeriscono gli esperti consultati da *ModaInforma.it*.

ACQUA A VOLONTÀ

Bere almeno due litri d'acqua al giorno è una regola fondamentale in un programma depurativo.

«L'elemento base di un regime disintossicante è l'acqua, meglio se oligominerale perché, grazie alla scarsa presenza di sali minerali, consente un aumento della diuresi», afferma Giacomo Fiori, direttore dell'Istituto Dietologico Italiano.

Per controllare il contenuto di queste sostanze, basta leggere attentamente l'etichetta della bottiglia, dove è riportato con la dicitura «residuo fisso» che, nelle acque poco mineralizzate, non supera i 50-60 mg per litro. Ma quanto bisogna bere? «Per favorire il ricambio dei liquidi in circolo nell'organismo, la dose ideale è di due litri al giorno, parte dei quali possono essere ingeriti sotto forma di tisane», risponde lo specialista. Contro la ritenzione idrica, considerata il primo stadio della cellulite, si può intervenire anche con integratori

alimentari ad hoc, come PesoForma Drena Express e Slim-Control Drena di Collistar.

VITAMINE, MAI PIÙ SENZA

Come comportarsi a tavola? «Anzitutto si deve ridurre l'apporto calorico e aumentare il consumo di frutta e verdura, dando la preferenza a quelle verdi e arancioni, particolarmente ricche di vitamine dalle proprietà antiossidanti» consiglia Giacomo Fiori. «Inoltre è buona regola suddividere la razione di cibo giornaliera in tanti piccoli pasti. Il processo digestivo, infatti,



Frutta e verdura in abbondanza per un pieno di vitamine.

comporta un certo dispendio energetico. Questo significa che la stessa quantità di alimenti se ingerita in una sola volta costringe l'organismo ad assimilare più calorie rispetto a quelle che assimilerebbe se fosse distribuita nell'arco della giornata».

In presenza di depositi adiposi localizzati, però, conviene integrarla con un prodotto snellente. Come Slimming and Firming Soft Gel di Sephora e Crema Biosalina Riducente di Dermophysiologique, che promuovono il processo di combustione dei grassi e migliorano l'elasticità cutanea. «Per rendere la pelle più ricettiva e favorire l'assorbimento dei principi attivi, è bene far precedere l'applicazione da un gommage», suggerisce l'estetista Katia Matta. Ottima Crème Exfoliante Nutriextra di Vichy, arricchita con sostanze nutritive ed emollienti.

NUOVA ENERGIA ALLA PELLE



Scrub sotto la doccia per preparare la pelle.

Un percorso detox completo non può escludere il viso. Un aiuto sostanziale arriva dalla natura: l'aria aperta e il primo sole hanno straordinari effetti rigeneranti sulla pelle.

Che si possono potenziare con cosmetici studiati per accelerare il rinnovamento delle cellule cutanee. Da provare: Exfoliant Confort di Lancôme e Anti-Ageing Oxygen Moisturizer Fluid Concentrate Skin Therapy di Lancaster.



Publicato in: AZIENDE, BELLEZZA, CORPO, DONNA, FOTO, GALLERY, PERSONE, PRODOTTI, PROTAGONISTI, S
VISO Argomenti: TECNICHE DI DEPURAZIONE PER LA REMISE EN FORME Data: 26-03-2012 01:55 PM

LASCIA UN COMMENTO

Nome (obbligatorio)

Mail (che non verrà pubblicata) (obbligatorio)

Sito web

Racchiude principi attivi di origine marina
Crema Biosalina Riducente Osmoderm di
Dermophysiologique, nutriente e modellante (a
50 euro).