

a cura di Lorenza Resuli

te lo *consigliamo*

la lunga estate... fresca!



Addio caldo...

... e bye bye cuscinetti adiposi! A effetto ghiaccio, il Crio-Gel Cellulite di Equilibra sfrutta le proprietà del freddo per favorire la circolazione delle gambe, rallentata dal caldo, e contrastare la ritenzione idrica, responsabile di antiestetici gonfiori. Con Aloe vera, benefica per la pelle, caffeina, carnitina ed estratto di cacao, lipolitici cioè sciogli-grasso, ed escina, che aumenta la resistenza dei capillari (Gdo, 200 ml, € 9,99).



Nel clima torrido di luglio, via libera a tutto quello che può regalare un po' di refrigerio e tirare su: cibi, gel, minerali (persi con il sudore) e liquidi a volontà!



+ minerali
0 zuccheri

RICARICA DA BERE

Quando ci si sente fiacchi e giù di corda, basta sciogliere in un bicchiere d'acqua una bustina di MG•K Vis ZE.RO Zuccheri (farmacia, 30 bustine, € 20,90). Con tre sali organici assimilabili di magnesio, potassio e creatina, spazza via la stanchezza e dà una carica di energia, ma... nessuna caloria.



ENERGIA SPEZZA-SETE

Mare o montagna? Le mete estive per eccellenza hanno ispirato due nuovi "arrivati" nella linea Juicing Dimmidisi: Orange Digestive (con mango, passion fruit e zenzero), dal gusto esotico, e Purple Energy (con ribes e infuso di fiori di Sambuco), dal sapore alpino, rinfrescante e antifatica (Gdo, € 1,99).



MERENDA SÌ, MA FROZEN

Il re degli spuntini estivi è "lui", lo yogurt, in tutte le sue varianti. Ma il principe delle merende golose o dei dessert light è l'altoatesino Frozen Yogurt della Lattoria Sociale Merano, con fermenti lattici vivi, senza lattosio, né Ogm e glutine. Con solo 81 calorie a porzione, abbinato a cereali e frutta fresca si trasforma in un ottimo sostituto del pasto. Il gusto nocciola, da 250 g, farà felici i bambini!



2 litri al giorno

In città, al mare, in montagna, ovunque la parola d'ordine è una sola: bere il più possibile, per reintegrare le scorte idriche che il calore e il sudore prosciugano. Lauretana, che sgorga da una sorgente a oltre 1.000 metri, nell'area del Monte Rosa, si distingue per purezza. Il basso residuo fisso la rende l'acqua più leggera d'Europa. Ideale per neonati e bambini.



SOLLIEVO PER LA ZONA INTIMA

L'estate è la stagione dei disturbi vaginali, complici il caldo e i lunghi viaggi. La prevenzione parte da un'attenta scelta del detergente: Intima Roberts Aloe Vera 100% naturale (Gdo, € 2,64), oltre ad assicurare massima delicatezza, ha piacevoli proprietà rinfrescanti.



UN TÈ... IN SPIAGGIA!

Dissetante, gustoso, senza calorie: il Tè Freddo Deteinato Pesca e Mango di Sir Winston Tea è ideale per una fresca pausa in qualunque momento della giornata e... a qualunque età!