

NUOVO



Anno VII - n. 13 - 5 aprile 2018

CAIRO EDITORE

A TRE MESI DALLA SEPARAZIONE



**BRIATORE E LA GREGORACI
DI NUOVO INSIEME, MA...**

SCANDALO!



**La Ferragni e Fedez
CHE GIOIA TENERE
IN BRACCIO LEONE!**



**La regina s'infuria con Harry
SPUNTANO LE FOTO SEXY
DI MEGHAN: ADDIO NOZZE?**



Al Ballo della Rosa di Montecarlo



**PIERRE E BEATRICE:
ECCO IL PANCIONE!**



**CHARLOTTE
E DIMITRI: PRONTI
AL MATRIMONIO**

**Se ne va a soli 60 anni
l'eterno ragazzo della Tv**

CIAO, FABRIZIO

ERI IL FRATELLO BUONO DI TUTTI GLI ITALIANI

Lo strazio della moglie Carlotta e della ex, Rita dalla Chiesa: «Grazie per tutto l'amore che ci hai dato». Le lacrime e il ricordo dei colleghi

PANCIA GONFIA E ROTOLINI? MANGIA BENE, MUOVITI DI PIÙ E... COCCOLATI!

No a cibi che fermentano, sì a esercizi fai-da-te, creme e massaggi

La zip della gonna comprata la scorsa primavera si chiude soltanto se trattienni il respiro? Hai messo su qualche chilo di troppo su pancia e fianchi? Prima che sia troppo tardi, metti in atto una strategia di bellezza a tre fasi, che comprenda alimentazione, attività fisica e cosmetici mirati per sgonfiare la pancia e togliere gli antipatici rotolini.

A TAVOLA

Per ritrovare la forma, per prima cosa bisogna intervenire sull'alimentazione e correggerla. «I cibi da limitare», spiega la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista a Milano, «sono tutti quelli che fermentano, ovvero che producono gas nello stomaco. Quindi riduci il consumo di carboidrati e legumi».

✓ **Semaforo verde** per carni magre, pesce, ricotta, riso, yogurt magro. Come verdura e frutta, sì a carote, melanzane, lattuga, pomodori, peperoni, zucchine, lamponi, fragole, kiwi. Indispensabile poi una corretta idratazione a

base di acqua naturale. No alle bibite gassate.

✓ **La frutta fresca** va mangiata lontano dai pasti per evitare che il loro zucchero, combinato ad altri alimenti, possa fermentare.

✓ **Per insaporire** via libera a olio di oliva, aceto e spezie aromatiche (meglio del sale che provoca ritenzione idrica nei tessuti cutanei).

✓ **I metodi di cottura** ideali sono quelli al vapore o alla griglia che non necessitano di troppo condimento.

✓ **Non associare proteine** di diversa origine tra loro, per esempio carne e formaggio o carne e legumi, un mix che rallenta la digestione e fa lievitare la pancia.

STOP ALLA PIGRIZIA

✓ **In palestra come a casa** allena gli addominali con regolarità. Sdraiata sul dorso, mani dietro la nuca, gambe piegate, solleva le spalle da terra fino a toccare le ginocchia con la fronte. Esegui tre serie da 10-12 piegamenti.

✓ **Da sdraiata** solleva le gambe, contrai l'addome e fai

delle piccole sforbiciate con i piedi per rassodare il basso ventre. Il ciclo ideale è di 12-15 movimenti da ripetere tre volte.

✓ **Se ami la piscina** lo stile libero è il più indicato, grazie al movimento delle gambe e alla leggera torsione delle spalle tra una bracciata e l'altra.

COSMETICI & CO.

✓ **Preferisci formulazioni** a base di estratto di gambo d'ananas, peperoncino, centella asiatica, caffè verde, equiseto, che favoriscono l'eliminazione dei liquidi e contrastano la formazione degli insetetismi da cellulite.

✓ **In istituto** chiedi il massaggio manuale linfodrenante, da eseguire una volta la settimana, per sgonfiarti e rilanciare la corretta circolazione sanguigna e linfatica.

✓ **Oppure fanghi e impacchi di alghe**, ingredienti utili a snellire e a dare battaglia all'accumulo di grasso localizzato. La frequenza consigliata è di una o due sedute la settimana. ◆

Il consiglio in più

DOLCE INFUSO DIGESTIVO

Zenzero e cannella sono alleati della tua pancia. Queste spezie, infatti, aiutano a ridurre il gonfiore addominale e favoriscono la digestione. Porta a ebollizione l'acqua in un pentolino. Quando è pronta, spegni il fuoco e lascia in infusione un bastoncino di cannella e un pezzo di radice di zenzero lavata e sbucciata per dieci minuti. Filtra l'infuso con il colino e quindi aggiungi il miele per addolcire, oppure bevila al naturale.



DEPURATI

Anche gli integratori possono dare una mano. In bustine, stimola la funzionalità della circolazione e contribuisce a eliminare scorie e tossine, grazie agli estratti di ananas, carciofo, cardo, succo di kiwi e a un mix di vitamine. **Hestratto multivegetalfruit detox**, Pool Pharma, € 17,50.

Detox
Hestratto
MULTIVEGETALFRUIT

ASTUZIE

Per vedere i risultati del tuo programma, misura il girovita una volta a settimana, sempre lo stesso giorno. Farlo più spesso non serve e crea frustrazione per la poca evidenza del cambiamento.

Dinamico

1. Scolpisce la muscolatura addominale grazie a quattro elettrodi a intensità programmabile. Da associare a regolare attività fisica aiuta a ritrovare la forma fisica in anticipo. **Cintura per addominali e dorsali EM 39 2 in 1, Beurer, € 79,99.**

2. A base di un complesso di estratti di alga rossa, combatte la buccia d'arancia e riduce lo stoccaggio dei grassi. Le cinque sfere massaggianti ottimizzano i risultati. **Defence body reduxcell booster, BioNike, € 34,50.**

Mirato

3. Contrasta l'assorbimento dei grassi grazie al body slim complex. Fiore di loto marino e proteine vegetali drenano e tonificano la cute. **Crema pancia e fianchi lipolifting, Biopoint, € 9,90.**

Dal mare

4. Il mix di alghe, erbe cinesi e coenzima A contrasta la stasi linfatica che genera gonfiore, accumulo di grassi e cellulite. **Vita cura triple action body contour cream, Repêchage, € 62,00.**

Ansietà

5. L'estratto di zenzero revitalizza e rassoda, migliorando il sostegno dell'epidermide. Omega 3 e 6 hanno azione antiossidante, l'olio di crusca di riso ha proprietà nutrienti.

Crema corpo rassodante, Salba, € 13,99.

Fresco

6. La caffeina e l'estratto di pepe rosa agiscono sulle adiposità localizzate. La menta piperita stimola il microcircolo.

Con il 95 per cento di ingredienti naturali. **Natural gel snellente, Somatoline Cosmetic, € 35,00.**

Tecnologico

7. Modella, rassoda e leviga la zona trattata, migliora il drenaggio linfatico e stimola il tessuto connettivo. **Impugnatura a fascia. Massaggiatore anticellulite, Homedics, € 49,99.**

