



10 gennaio 2011
Grazia
 pagina 102

Ufficio Stampa Zuccari
 0432 1743269
pr@carterandbennett.com

Carter & Bennett
 CONSULENZA E SERVIZI PER LA COMUNICAZIONE

G BELLEZZA

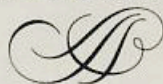


CAMBIARE PELLE



DENTRO & FUORI

IL TRUCCO PER
 MANTENERE
 I PROPOSITI
 “FORMA” DI INIZIO
 ANNO? OBIETTIVI
 POSSIBILI,
 DA PERSEGUIRE
 CON COSTANZA



BENESSERE LIQUIDO

co). Per rimettersi in forma, no al digiuno (il metabolismo di grassi/zuccheri funziona correttamente solo se stimolato), ma tre pasti leggeri e due spuntini: solo alimenti leggeri e digeribili (carni bianche e pesce ai ferri o al vapore, verdure e un pugno di riso bollito). Bene anche passati di verdura, centrifugati, yogurt magro e frutta fresca. Poi bere molto: solo acqua naturale e tè.

EFFETTO “SPAZZINO” Se troppi brindisi, tartine e dolci pesano sulla linea (ma anche sul lavoro del fegato), il rimedio è una tisana ad hoc. Per depurare sono indicati tarassaco, carciofo, cardo mariano, ortica e bardana. Hanno un'azione anti-gonfiore finocchio, menta, aneto. Facilitano invece la digestione e il transito intestinale senna, zenzero, liquirizia, verbena.

FARE IL PRIMO PASSO... Il miglior modo per cominciare l'anno? Una lunga passeggiata: stimola la circolazione, alza il metaboli-

simo e, complice il freddo pungente, risveglia corpo e mente dopo la nottata di festeggiamenti. Se diventasse un'abitudine, i benefici si moltiplicherebbero. Camminare mezz'ora al giorno a passo sostenuto è la migliore attività fisica: oltre al consumo calorico, alla tonificazione dei muscoli e al miglior ritorno venoso e linfatico, fa bene anche all'umore!

MANOVRE DETOX L'ideale sarebbe trascorrere qualche ora all'hammam, tra bagno turco e massaggi. Ma, anche in casa, si può ricreare una strategia beauty efficace. Prima lo scrub: sempre dal basso verso l'alto, per favorire la risalita dei liquidi verso i punti di scarico. Poi in vasca: acqua a 37° e due chili di sale grosso per un doppio effetto, decontratturante e anti-liquidi (il sale grosso, miscelato con acqua+argilla, si può applicare sui punti critici anche come un fango). Ultimo gesto: una doccia fresca e un olio nutriente restituiranno morbidezza, relax e benessere ai tessuti.

TONO & FORMA

1-2 PER UNA PELLE PIÙ TONICA, SCRUB SALINO CON OLI ESSENZIALI E IDRO-NUTRIENTI, SEGUITO DA UN MASSAGGIO CON CREMA A BASE DI ELASTINA VEGETALE, ESTRATTO DI EQUISETO E CREATINA. **COLLISTAR** PROGRAMMA SPA RASSODANTE (€ 42,50).

3 RICCAMPATTA E RIDUCE L'ASPETTO A BUCCIA D'ARANCIA DEI TESSUTI CON CAFFEINA E ACIDO IALURONICO: **PERRICONE MD** COLD PLASMA BODY (€ 120 IN FARMACIA, PROFUMERIA E NEGLI ISTITUTI MEDICO ESTETICI).

4 CONTRO GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE E LA RITENZIONE DI LIQUIDI: **NATURAL PROJECT** IODASE STAMINAL INSTANT TRATTAMENTO A EFFETTO COSMETICO IMMEDIATO (€ 48 IN FARMACIA ED ERBORISTERIA) CONTIENE CELLULE STAMINALI VEGETALI AD AZIONE RIGENERATIVA SUI TESSUTI.

5-6 SINERGIA COMPLETA D'ATTACCO PER ASSOTTIGLIARE IL PUNTO VITA: CREMA CON GUARANA E CAFFEINA, CHE AGISCONO SUI GRASSI LOCALIZZATI, PIÙ INTEGRATORE CON ANICE E FINOCCHIO, ANTI-GONFIORE. **MATTI** DUAL SYSTEM PANCIA E FIANCHI (€ 22,45, NELLA GRANDE DISTRIBUZIONE).

7 COCKTAIL SALVA-LINEA: **ZUCCARI RE-CODE** (€ 45 IN FARMACIA ED ERBORISTERIA) ASSOCIA ESTRATTI VEGETALI DRENANTI E DETOX A UN COMPLESSO CHE COMPENSA GLI EFFETTI DELLO SQUILIBRIO ORMONALE

8 MISCELA DI ERBE MEDICINALI BIOLOGICHE: **SANGIORE** TISANA BIO ANTIOSSIDANTE (€ 6,70 IN FARMACIA), CON IBISCO E MELISSA INTEGRA LE CARENZE DI VITAMINA C E RINFORZA LE DIFESE IMMUNITARIE.

9 SOLUBILE, SUBITO PRONTA ALL'USO: **L'ANGELICA** TISANA AL FINOCCHIO (€ 4,39) BEVUTA DURANTE LA GIORNATA, SOPRATTUTTO DOPO I PASTI, AIUTA LA DIGESTIONE E COMBATTE I GONFIORI ADDOMINALI. IDEALE DOPO GLI ECCESSI A TAVOLA DELLE SERE DI FESTA.