

FAI LA DIETA NITERMITTENTE SETTIMANA

IN UN MESE

DINUOVO MAGRA CON ITIVE EATING

shigtsy anticellulite

VISO 3 DÉCOLLETÉ

BIORIVITALIZZANTI CONTRO I DANNI **DEI RAGGI UV**

rotolini: soluzioni one shot



600

MORBIDI E IDRATATI IN 3 MINUTI

SOLAR ECOR difendono la pelle e anche il mare

speciale

LAST MINUTE

C'É ANGORA TEMPO PER I TRATTAMENTI ANTIAGE, MODELLANTI E SNELLENTI

cibi che sconficino

OVID-19:

PERCHÉ CHI È IN SOVRAPPESO RISCHIA DI PIÙ

20 PEZZI DA COMPRARE IN SALDO E SFOGGIARE IN AUTUNNO

Il programma che restituisce vitalità quando la temperatura sale. Ed elimina gonfiori e tossine... uando il caldo sale, il corpo va "in riserva" di acqua. E non tarda a dimostrarlo con la pelle spenta e la stanchezza che si fa sentire. Per sentirsi più vitali e in forma, e porché no, dare alla pelle (e all'abbronzatura) qualcosa in più serve allora una dieta che idrati dall'interno con l'acqua "viva" di frutta e verdura di stagione. E, insieme alle tossine, se ne andranno 3 chili in un mesel

ANTICALDO

fatti di acqua

Siamo "fatti" di acqua, letteralmente. È questo, infatti, l'elemento che compone per la maggior parte il nostro corpo. «La percentuale d'acqua varia a seconda dell'età, del sesso e della costituzione: da piccoli si arriva all'80%, da adulti al 70%, fina al 50% della veschiaia. Le donne ne 150% della veschiaia. Le donne ne

hanno un po' meno perché il tessuto adiposo, maggiore rispetto a quello dell'uomo, è meno idrattoto spiega il dottor Francesco Garritano, biologo nutrizionista, «L'acqua, che si trova all'interno e all'esterno della cellule, è un elemento indispensabile per la salute. Quando l'equilibrio idrosalino si perde l'organismo ne risente. Non si tratta solo di assecondare lo stimolo della sette: avvertire il bisogno di bere, infatti, indica che l'organismo è già distiratatola.

COSA SUCCEDE se manca

Se ci dimentichiamo di bere o consumiamo cibi poveri di acqua la pelle di viso e corpo e le labbra mostrano subito segni evidenti: secchezza, screpolature, aualche rughetta in più non tardano ad apparire. «In questo sicuramente lo specchio è rivelatore. I danni della disidratazione però non si fermano alla pelle: quando i livelli di acqua e di

minerali contenuti nei cibi "liquidi" si abbassano troppo cresce la concentrazione di scorie: l'organismo si intossica e si infiamma perché alle cellule arriva meno ossigeno» spiega il nutrizionista. «Molti meccanismi del corpo si alterano: diminuisce l'efficienza della termoregolazione interna che permette di affrontare al meglio

il caldo, la pressione sanguigna scende e il metabolismo rallenta perché gli enzimi metabolici hanno bisogno, per attivarsi, di un ambiente acquoso. Soprattutto in estate con l'aumento della traspirazione, e quindi della dispersione dei liquidi, tutto questo diventa pericoloso: si avverte stanchezza, senso di spossatezza, mal di testa»

IL PARADOSSO DELLA RITENZIONE IDRICA

Proprio la ritenzione idrica (con i gonfiori che ne derivano) spesso indica che si beve poco. « I tessuti trattengono liquidi perché sono infiammati e poco idratati: un meccanismo antichissimo che permetteva all'uomo di salvarsi quando era ferito» dice il dottor Garritano. «Quindi per sgonfiarsi più che sui drenanti bisogna puntare sui liquidi e sui cibi idratanti che spengono l'infiammazione alla base».

il detox è green

La soluzione naturale è introdurre più acqua, anche con i cibi. «La dieta che drata deve fornire acqua iologica", quella ricca di minerali che arriva dagli alimenti di origine vege frutta e verdura. Albicocche. nespole, ciliegie, cetriali, insalate, zucchine sono ricchissime di liquidi: un'acqua viva che apporta non solo liquidi ma antiossidanti, vitamine, sostanze antiage e anticaldo perfette per sentirsi più forti e vitalio dice il nutrizionista. «I menù della dieta sono ricchi di frutto e weduro intera anche sotto forma di frullati, centrifugati ed estratti e hanno un'azione detox e alcalinizzante: contrastana l'acidificazione del corpo fipica di quando si eccede in grassi proteine, zuccheri. Estratti e centrifugati, oltre che a azione, si possono bere durante il giorno, non tanto come "spezzafame" ma per ridare costantemente liquidi al corpo, soprattutto nelle ore in cui la temperatura si alza. Utili anche le bevande vegetali, dissetano, nutrono senza troppe calorie e sono piocevolissime: in estate per esempio c'è il "latte" di cocco, da scogliere sempre senza zuccheri. che si può alternare ai classici riso e mandarla per un tocco esolico». Accanto alla componente verde nella eta non mancano neanche le proteine, «Per prime

quelle del pesce, un alimento con una buona percentuale di liquidi, e quelle della carne biancas.

