



(seguito) a limitare l'assorbimento dei grassi. Una novità davvero interessante, che ha il vantaggio di indurre un leggero senso di sazietà e non presenta inconvenienti. Nella scatola di Fitness Beta3 di Herbalia trovate invece 48 compresse a base di sinefrina, una sostanza che stimola il metabolismo e aiuta a bruciare i grassi, più i consigli della cronodieta, per risultati lampo. Funzionano in combinata le bustine e le compresse di Admagra System: le prime tolgono la fame e riducono l'assorbimento di zuccheri e carboidrati, le seconde mettono in moto il processo che porta a sciogliere il grasso. Vanno prese mattina e sera invece le compresse Dima Twin System Day & Night, che di giorno riducono e di notte drenano, contrastando così non solo i cuscinetti ma anche la cellulite.

■ **Questione di equilibrio.** Puré di patate tridoshiche. Azuki allo zenzero. Cavolo al tofu. Ecco qualche piatto che vi verrà proposto all'Hotel Bristol Buja di Abano Terme se deciderete di seguire la dieta ayurvedica. Il suo scopo? «Ottimizzare l'equilibrio energetico del corpo, un processo che porta di conseguenza a riequilibrare anche il peso», spiega Angelo Bianco, dietologo presso l'hotel. Il miglior consiglio ayurvedico in tema di cibo: alzarsi sempre da tavola con un po' di appetito, mangiare insomma al 70% delle proprie possibilità. Info: tel. 049.8669390.

Ginevra Falzoni e Alberta Mascherpa

Gambe sempre più in vista con l'arrivo della bella stagione. Oltre a snellirle con water gag, o una semplice corsa, è utile usare un trattamento ad hoc. Come Ultima II Extraordinary Body Repair Programme, che minimizza i segni delle smagliature con una crema ed esclusivi patch modulabili. Servizio di Ginevra Falzoni. Pettinature e trucco Catherine Malmondier. Still life Alberto Serafino.

Dimagrire 'facile'

DA ULTIMA II
Per gambe lisce, morbide e superlevigate, la soluzione è Smoother for Longer, crema multi-performante che si prende cura dell'epidermide in toto, mentre rallenta la ricrescita dei peli.



DA ROGER ET GALLET
Per idratare la pelle del corpo dopo il bagno o la doccia, e sempre dopo la piscina, dall'azione dissecante, perfetti i Lait pour le Corps Doux Nature, al pompelmo, all'avena, al fiore diiglio.



DA SISLEY
Hydra Flash Formule Intensive, nuova versione, si avvale di estratti di sesamo, riso, ginkgo biloba e vitamine per idratare, levigare e rigenerare la pelle del corpo.