y

ogni vizio
sua pillola

capita di ***dormire*** poco,
are ***male*** o lavorare troppo:
nale ci sono gli ***integratori!***

amo, un'alimentazione varia ed equilibra-
ce salute e bellezza. Ma a tutte capita di
po' fuori dai binari, e non c'è nulla di ma-
rere a un integratore che bilanci le cattive
«Non deve diventare un'abitudine», avvisa
ambrogio, farmacista. «Ma gli integratori
sere un supporto se ci sono carenze mo-
concordando dosi e durata con il medico».

rmire tardi E al mattino ti alzi presto. La
di sonno può alzare la pressione e renderti
ati, vitamine B6 e B12 riducono l'iperten-
tamina B5 scarica l'adrenalina che ti tiene
ndo finalmente sei andata a dormire.

npegni ti sfiniscono Vai in palestra,
inglese, esci con lui... Per ricaricarti di
oi prendere il guaranà: favorisce l'adatta-
'organismo a differenti situazioni e mi-
esistenza fisica e la concentrazione. Ag-
ntegratore di magnesio se sei ansiosa.

attività fisica Trascorri la giornata tra
lunghi viaggi per arrivare in ufficio, non
per la palestra e nel weekend ti rilassi ce-
i o dormendo molto. Stare poco all'aria
a luce peggiora l'umore e impoverisce le
tamina D. Prendine supplementi in gocce
capsule di vitamina B, C e minerali.

con cibo & drink Risultato: sodio e li-
cesso, gonfiore e perfino un chilo in più.
ggere il fegato assumendo un integratore
cidi grassi omega tre e sgonfiarti con una
etica di gramigna e tarassaco. L'intestino
meglio se lo nutri con yogurt probiotici.

POSTA @ POSTA

«So che l'uva fa bene, ma mi gonfia. Come risolvo?». @ *Lea*

Cerca di mangiare l'uva 20 minuti prima dei pasti oppure a colazione o come spuntino. Dopo non bere acqua e, se riesci, sbuccia i chicchi. Un'alternativa può essere bere il succo d'uva, privo di bucce e semi che facilitano il gonfiore.

«Adoro il tonno, ma quello al naturale proprio non mi piace. Come alleggerisco l'insalatona?». @ *Katy*

Sceglilo in olio extra vergine d'oliva, senza esaltatori di sapidità e con la carne compatta, non sbriciolata: assorbe meno unto. Fallo sgocciolare bene e condisci solo con limone o aceto balsamico.

Scrivi ▼

al nostro specialista in dietologia, esperto di medicine naturali,

ANGELO BIANCO

Invia una mail a ***cosmo.energy@mondadori.it*** *o scrivi a* ***Cosmopolitan - Energy - Mondadori 20090 Segrate (Mi)***

ZIONANTE! Se ti senti giù di giri, puoi rivitalizzarti a tavola, con i cibi o: il rosso dà la carica, l'arancio rende ottimiste, il verde più attente. da Mangiare a colori, di M. Cusani e C. Trenchi (Red!, € 12,90).

LA ZUCCA CI FA UN PO' RIDERE

Ricava 10 fettine da 400 g di polpa di zucca e inforna 10 minuti. Taglia a restante zucca a dadini. Fai bollire con 1/2 litro di brodo, 30 g di burro, 2 porri, timo, sale, pepe. Frulla, unisci 100 g di panna, cuoci 10 minuti.

UN BIGNÈ E RITROVI L'ATTENZIONE

Riempi 12 bigné con una crema verde fatta con 1 cucchiaio di sciroppo di menta e 150 g di panna montata. A parte, fai la glassa decorativa unendo 80 g di zucchero a velo e 1 cucchiaio di sciroppo di menta.

A CURA DI PAOLA BRAMBILLA. TESTI DI MARIATERESA TRUNCELLITO. FOTO DI CARLO MARI, FULCOS, STILL, MONDADORI PRESS (2), GETTY IMAGES (1)

FONDOTI
ULTRA LEVIGA
EFFETTO GIOVI
SPECIFICO PRIME
CON ESTRATTO DI IBISCO AD AZION
UN RISULTATO MAKE-UP IMPECCABILE E-U
COSMETICO CHE AGISCE NEL TEMPO, C
Il nuovo Fondotinta Ultra Levigante di Pupa d
giovinezza minimizzando i primi segni del tem
del viso. Finish naturale e formula arricchita con
di attivi specifici: Acido Ialuronico ad azion
del Riso, responsabili della rigenerazione ce
Ibisco che stimola la sintesi di collagene. Pe
RISULTATO IMMEDIATO: l'incarnato è pe
levigato, luminoso.
NEL TEMPO: la pelle appare più compatta
Ideale per pelli da normali a secche.
PUPA SOSTIENE EMERGENCY CENTRO DI MATE