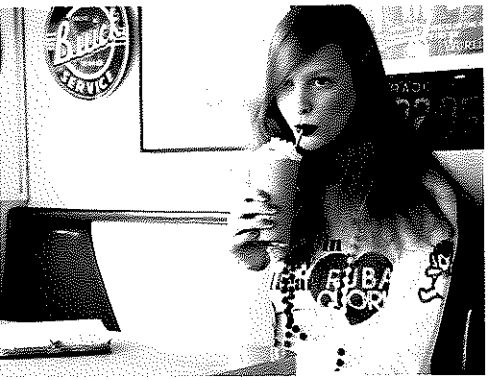

afame sotto
00 calorie

giorno? Se hai fame, sì! Non manderà a pallino la tua ispettarla meglio. Lo afferma lo studio sull'*American* assecondi il bisogno di golosità fuoripasto, hai meno rispetto a chi s'abbuffa a tavola e poi si obbliga a non ni alto il metabolismo ed eviti gli attacchi di fame.

ato Metti nel di cubetti di e scremato e polvere. Sfi-120 calorie!

Frutta disidratata Ricca di fibre, sazia e soddisfa la voglia di dolce: 40 g di albicocche (senza zuccheri aggiunti) hanno meno di 150 calorie.

Fragole & panna Unisci 120 g di fragole (35 calorie) e tre cucchiaini di panna spray (90 calorie): l'acqua contenuta nei frutti è drenante.

Popcorn al tabasco Una porzione senza burro preparata nel microonde ha 130 calorie. Aggiungi sapore con poche gocce di tabasco.

Icedrink Fai ghiacciare nel freezer una banana, una pesca e 2 albicocche, poi frullale con succo di limone e un cucchiaino di rum. Sistema il mix nelle formine da ghiaccioli: otterrai cocktail glacé a meno di 100 calorie.

i golosi, che gono frutta scaglie di lato o miele ombe calo- Meglio quel- rali, lisci.

no

POSTA POSTA

«Il mio problema sono le cosce. Ci sono delle diete che aiutano a dimagrire solo lì?». @ ***Federica***

Il metodo migliore per assottigliare le gambe e tonificare le cosce è correre o nuotare: minimo 30 minuti, 3 volte a settimana. Bevi molta acqua, elimina il sale aggiunto e i dolci e mangia molta frutta e verdura per riattivare il metabolismo e bruciare i grassi localizzati.

«È vero che la candida si può combattere anche con i cibi?». @ ***Nelly***

Per contrastare questa infezione vaginale, elimina dolci, miele, bibite; evita cibi ricchi di lattosio, come il latte, e i cereali lievitati. Se ti piace, usa l'aglio: ha attività antifungina.

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).***

CON UNA MELA DIVENTI PIÙ FORTE E PIÙ BELLA

È un frutto ricchissimo di fibre solubili che rinforzano il sistema immunitario e abbassano il colesterolo. Se lo mangi spesso tonifichi il viso e previeni le rughe.

A COLAZIONE bevi un centrifugato preparato con 25 ml di succo di mela, un cucchiaio di miele, il succo di un limone, una mela a fette, un rametto di menta, un po' di prezze-

NELL'INSALATA che ordini di solito al bar (per esempio a base di lattuga, olive e formaggio emmenthaler) aggiungi una mela granny smith tagliata a cubetti, poi condisci il tutto

A CENA Ungi di burro il fondo di una teglia, ricoprilo con fette sottili di mela fuji, cipolla tritata e pezzetti di cernia. Aggiungi sale, pepe, olio, brodo vegetale. Metti in

C'è un che Dove rem Nutr

Il primo doccia

L'esclusiva tecnologia esperti dei centri di ricer della detergenza corpo diverso, nutre la pelle e soli 7 giorni.

La tecnologia rafforzare la na della pelle.

L'epidermide difende grazie a una barriera trattiene le sostanze secchezza. Il problema quando possono verir

nutrium moisture

Moisture™ gli esperti trovato un modo per restituire alla pelle sost
• Lipidi – che penetran superficiali dell'epider idratazione
• Glicerina – che aiuta della pelle

Cosa sono li

I lipidi sono uno deg hanno il compito di

cellule

grado di mantenere della pelle, essenziali