



# B

**BELLEZZA** a cura di Raffaella Moretti

# Forme in forma

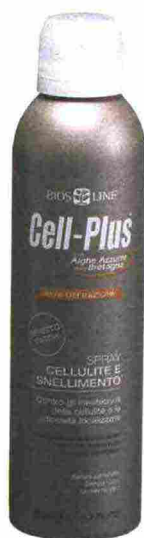
UNA DIETA PIENA DI COLORE, CREME E TRATTAMENTI PER GLI ACCUMILI DI GRASSO LOCALIZZATI E UN PRODOTTO DA BERE CHE SI PUÒ USARE ANCHE PER IL MASSAGGIO



**TONIFICANTE**  
Trattamento intensivo: Mar Morto Sorgente di benessere di Bottega Verde (200 ml, € 21,99).



**DRENANTE**  
Spray ad azione anti stress: Huile Sèche Minceur Relaxante di LPG (150 ml, € 46).



**SNELLENTI**  
Crea un effetto patch: Cell-Plus Spray Cellulite e Snellimento di Bios Line (200 ml, € 30).



**ZONE RIBELLI**  
Riduce gli accumuli adiposi più ostinati: Siero Zone Ribelli di Somatoline (100 ml, € 39,90).



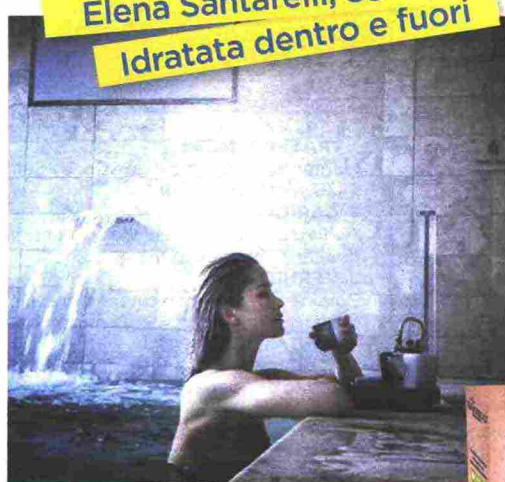
**RIDUCENTE**  
Stimola il micro circolo: Defence Body Anticellulite drenante riducente di BioNike (200 ml, € 29,90).



**Kaia, 15, figlia di Cindy Crawford Perfetta!**

**PUNTI CRITICI**  
Booster lipo-riducente: Stick Anti-Adipe Zone Ribelli di Dibi (75 ml, € 55).

**Elena Santarelli, 35 Idratata dentro e fuori**



**DA BERE E DA MASSAGGIARE**

Per una pelle perfetta, c'è la bevanda al gusto di Cioccolato amaro di Tisanoreica che contribuisce alla formazione del collagene. Le operatrici di tisanoreica ci hanno confidato un segreto: per un risultato amplificato il prodotto può essere utilizzato anche per il massaggio (4 buste, € 19).







Quando siete  
al mare  
immergetevi  
fino all'altezza  
del bacino  
e camminate.  
**L'azione  
dell'acqua  
è un ottimo  
massaggio  
drenante**



## L'ESPERTA

**di Dvora Ancona**  
medico chirurgo  
estetico

## CIBI SANI PER LA DIETA A TUTTO COLORE

Per affrontare un'estate in perfetta forma fisica ecco la dieta consigliata dalla dottoressa Dvora Ancona. La cromoterapia e i colori sono stati utilizzati da sempre per curare disturbi fisici e psicologici, ma può anche aiutare a perdere peso. Ecco la dieta dei colori. Per usufruire di tutte le proprietà bisogna mangiare ogni giorno un solo colore, alternandoli.

**I CIBI BIANCHI** come **cavolfiore, finocchi, funghi, pere, porri e sedano**, aiutano a rassodare la pelle e a controllare la pressione sanguigna. Hanno proprietà depurative e aiutano la digestione.



**I CIBI ROSSI** come **fragole, cocomeri, pomodori e lamponi**, sono antitumorali e antiossidanti grazie al licopene che protegge il cuore e previene i tumori. Stimolano il metabolismo.



**I CIBI GIALLO-ARANCIO:** **albicocche, arance, mandarini, zucca, pesche e nespole**, contengono Beta-Carotene, indispensabile per proteggere la pelle dall'invecchiamento cellulare. Hanno proprietà diuretiche e contrastano la cellulite.



**I CIBI BLU-VIOLA**, per esempio **mirtilli, melanzane, prugne e uva**, aiutano la circolazione sanguigna e la vista. Calmano la fame nervosa perché hanno un potere sedativo e rilassante.



**I CIBI VERDI**, come **insalate verdi, asparagi, spinaci, zucchine e kiwi**, hanno una potente azione antiossidante. Riducono l'appetito e prolungano il senso di sazietà.



**OGGI 119**