

UNA MELA AL GIORNO...

... toglie scorie e tossine di torno! Soprattutto scegliendo la regina delle mele, Sua Maestà Golden Delicious Val Venosta, baciata dal sole 300 giorni all'anno. Dalla forma elegante come una nobildonna, un prezioso colore dorato, la polpa dolce e succosa.



IL MIGLIORE AMICO DEL FEGATO

L'organo emuntore per eccellenza, cioè il principale "spazzino" dell'organismo, da settimane si ritrova a fare gli straordinari per smaltire le tossine che portano stanchezza e cattivo umore. Ad alleggerire il suo faticoso lavoro depurativo ci pensa Active Liver di New Nordic (farmacia, 60 compresse, € 29,95), con cardo mariano e colina.



SGONFIARSI GOCCIA A GOCCIA

Depurvin di Erbenobilli è un integratore a base di estratti vegetali, in particolare con piantaggine e borsa del pastore, combinati per favorire il drenaggio dei liquidi corporei, e bardana, per coadiuvare le funzioni depurative dell'organismo.



LIQUIDI DA... LIQUIDARE

Mantiene la promessa contenuta nel suo nome Kiločal Drenante Forte Anti-gonfiore (farmacia, 500 ml, € 19,80), che agisce con un mix di estratti erboristici, sgonfiando l'organismo e la silhouette.

"pulizia" dentro e fuori

Ogni tanto anche la mente ha bisogno di disintossicarsi, facendo piazza pulita dei pensieri molesti. Come? Ritagliandosi qualche minuto per sorseggiare una tisana ayurvedica della nuova linea Namaste di Pompadour (Gdo, 16 bustine, € 2,99), con materie prime bio e una deliziosa fragranza di erbe e spezie.



Azione!

LIBERARSI DAI RADICALI LIBERI

Sono il prodotto dello stress ossidativo, i responsabili di invecchiamento precoce e stanchezza. L'astaxantina di Immu*Detox di Bionike (farmacia, 60 capsule, € 19,90) esercita una decisa azione antiossidante, proteggendo le cellule e restituendo bellezza e benessere.



la spremuta che ci tiene alla linea!

Con i primi caldi, aumenta il desiderio di bere qualcosa di fresco durante il giorno. Cosa scegliere per non sgarrare? Energia by Lome Super Fruit (Gdo, 250 ml, € 2,49), spremuta di pura melagrana e bacche di Goji senza zuccheri aggiunti né additivi. La differenza con una spremuta fresca? Nessuna!



Voglia di leggerezza, con il clima più dolce che invita a scoprirsi e a tornare all'aria aperta. Le tracce di un inverno un po' pesante si fanno ancora sentire e vedere? Ecco come spiccare il volo!

