

GRATI

€ 1,50
settimanale n. 49
17/11/2022
Novembre 2022

CATHERINE
ZETA-JONES

E DOPO
22 ANNI,
MICHAEL
E IO SIAMO
SEMPRE UNA
FAMIGLIA

JULIETTE
BINOCHÉ

LIBERIAMO
IL DESIDERIO

VIOLENZA
DOMESTICA
DI CHE COSA
ABBIAMO
BISOGNO PER
NON ESSERE
PIÙ VITTIME

MIRIAM
LEONE

IL SEGRETO
DELL'AMORE
È TENERSI
PER MANO

MIRIAM
LEONE
37 ANNI
ATTRICE

Speciale
VIAGGIARE È
DI MODA

NUOVE METE, NUOVI STILI

GRUPPO MONDADORI





GRAZIA BELLEZZA

GLI ALLEATI INVISIBILI

L'assunzione di **integratori** fa sempre più tendenza e funziona per combattere invecchiamento, difetti cutanei, peso in eccesso. E, insieme con i cosmetici, sono il segreto per ottenere il meglio per la pelle

di CLAUDIA BORTOLATO foto di ANTONIO TERRON

IN CAPSULE, SOLUBILI O DA BERE



1. La formula di *Easy Relax* di **Stanartis** ha per protagonista l'Ashwagandha, pianta adattogena della tradizione ayurvedica che, supportata da camomilla, melissa e da un mix di vitamine, contribuisce a riequilibrare il ciclo del sonno-veglia e a calmare gli stati d'ansia e stress (€ 20, su stanartis.com). **2.** Con il suo concentrato di vitamine, minerali e aminoacidi, aiuta a restituire forza, idratazione e luminosità: *In & Out Complesso Pelle, Capelli & Unghie* di **Cuure** (con programmi personalizzati tramite test online, a partire da € 19, su cuure.com). **3.** Vegane, senza zucchero, prive di glutine e additivi, le bustine di *Magrifit Detox* **Naturadika** contengono una miscela di carciofo, fico d'India, equiseto, cardo mariano, matè e vitamina C che facilita la diuresi e i processi di purificazione del corpo (€ 29,90 su naturadika.it). **4.** In gocce concentrate, contiene vitamine A ed E che insieme all'olio d'oliva stimolano il fisiologico rinnovamento cellulare, rassodando la pelle, proteggendola dallo stress ossidativo e prevenendo l'acne: *Bone Promoter* di **Biomolecular Diagnostic** (€ 25, su healthypromoter.com). **5.** In drink monodose, l'integratore **RinganaChi** risveglia il metabolismo, ricarica corpo e mente di nuove e fresche energie, contrastando stanchezza e stress grazie al mix di caffeina, zenzero e di vitamina C derivata dalla polvere del frutto dell'acerola (€ 49,40, su ringana.com). **6.** In pratici flaconcini da bere, *Nectar LP-DG@-Beauty Complex* di **Sofar** è un booster idratante, liftante e rimpolpante della pelle a base di collagene idrolizzato. All'interno anche vitamine del gruppo B, zinco, manganese e rame (€ 34, su nectar.it). **7.** *The Solution™ Beauty Collagen* di **Oslo Skin Lab** è una formula in polvere, racchiusa in pratici stick monodose, con il 100 per cento di collagene idrolizzato bioattivo che, insapore e inodore, si può aggiungere a qualsiasi cibo o bevanda. Con l'assunzione regolare, aiuta a rendere la pelle del viso più tonica e levigata, oltre ad attenuare gli inestetismi della cellulite (da € 39,80, su osloskinlab.it). **8.** Combatte ritenzione idrica, cellulite e accumuli adiposi con centella, meliloto e tè verde. La vitamina C stimola il collagene, mentre l'estratto di una pianta perenne tropicale (*Coleus forskohlii*) favorisce l'equilibrio del peso corporeo: *Drena3 Anticellulite* di **Euphidra** (€ 24,90, in farmacia). **9.** Con due capsule al giorno, gli estratti di bardana, bugola e tè verde svolgono un'intensa azione depurativa e antiossidante, che stimola il trofismo di pelle e capelli. In più, un complesso di vitamine e minerali sostiene il benessere complessivo dell'organismo: **Miamo Skin Detox** (€ 33, in farmacia e su miamo.com).