



Beauty Break

(<https://www.glamour.it/beauty-breaks/>)

08:30



Quando indosso questo profumo tutti mi dicono "che buono!" (<https://www.glamour.it>)

25-07-16 | [Home \(https://www.glamour.it\)](https://www.glamour.it) | [News \(https://www.glamour.it/news/\)](https://www.glamour.it/news/)



[Beauty Coach \(https://www.glamour.it/news/beauty-coach/\)](https://www.glamour.it/news/beauty-coach/)

In perfetta forma per l'estate

Come ritrovare la forma desiderata grazie all' aiuto di integratori che risolvono i problemi più comuni



di [Laura Chiari \(https://www.glamour.it/beauty-reporter/laurachiari/\)](https://www.glamour.it/beauty-reporter/laurachiari/)
author (<https://www.glamour.it/beauty-reporter/laurachiari/>)



L'estate è il periodo dell'anno nel quale ci si scopre di più e inevitabilmente vengono fuori quei piccoli difettucci che durante il resto dell'anno riusciamo a mascherare.

La tanto temuta **prova costume** che da gennaio ci viene messa in testa da riviste, servizi televisivi e post sui social è arrivata. Sono poche quelle che si sono preparate per tempo: per pigrizia, per i troppi impegni, perché non ci interessa, perché ci si accetta per come si è... ognuno ha la propria motivazione.

Se c'è qualcosa però che può darci una mano a stare meglio con noi stesse e a farci sentire a proprio agio, perché non sfruttarla?

Correre ai riparti 15 giorni prima delle vacanza andando in palestra tutti i giorni non è molto utile. Lo **stile di vita va modificato piano piano** e soprattutto una sana alimentazione e la giusta attività fisica vanno pensate in base alle proprie caratteristiche affinché diventino parte di noi e siano applicabili sul lungo periodo.



Esistono però dei piccoli aiuti esterni che possono contribuire, anche nel breve tempo, a farci ritrovare uno stato di benessere e una forma fisica più vicina ai nostri ideali.

Voglio consigliarvi **tre integratori** che sto utilizzando in questo periodo per rimettermi in forma:

- Caffè Verde Complex di **Erbamea**
- Kalory emergency 1000 e Kalory emergency Diur di **Esi**
- Elgasin di **Sanitas**



Il **caffè verde in polvere**, da sciogliere in un bicchiere d'acqua, ha un ottimo sapore di ananas e un profumo molto invitante. La sua funzione è quella di sostenere il metabolismo, accelerandolo. L'**integratore di Erbamea** è arricchito con il gambo di ananas che ha la capacità di drenare i liquidi corporei e contrastare gli inestetismi della cellulite.



In vacanza è bello provare i piatti tipici del luogo di villeggiatura e assaporare l'arte culinaria del Paese che si sta visitando ma, se non vogliamo esagerare con le calorie, si possono assumere prima dei pasti una o due compresse di **Kalory 1000** o di **Kalory Dren**, con funzione drenante data dalla pilosella. Questi **integratori naturali di Esi** (approfondimento QUI (<http://www.laurachiari.it/come-controllare-il-peso-corporeo/>)) sono pensati per contrastare l'**assorbimento di grassi e carboidrati e regolare la funzione digestiva**.



Infine, se soffrite di pancia gonfia e problemi intestinali, provate le compresse **Elgasin di Sanitas** che contribuiscono a **regolare la motilità intestinale e la digestione del lattosio** nei soggetti che lo maldigeriscono.

Questi sono solo degli accorgimenti da utilizzare secondo necessità.

Certamente aiutano ma a questi vanno sempre abbinate una corretta e **varia alimentazione** e una **sana attività fisica**.

Fatemi sapere se conoscevate già questi integratori e se siete solite utilizzarli per integrare la vostra alimentazione.

Per domande scrivetemi pure un messaggio QUI (<http://www.facebook.com/laurachiariblog>).

SHARE

TOPIC **Dieta dimagrante** (<https://www.glamour.it/topic/dieta-dimagrante/>)

Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento?

SEGUI

Vedi anche:

- Stanchezza al risveglio: ecco come evitarla (<https://www.glamour.it/benessere/2017/07/21/stanchezza-al-risveglio/>)
- Zuppe crude e fredde, 5 motivi per preferirle a smoothie e insalate in estate (<https://www.glamour.it/benessere/dieta/2017/07/20/zuppe-crude-fredde-5-motivi-preferirle-smoothie-insalate-estate/>)
- Voglia di dolce? Le mosse giuste per combatterla (<https://www.glamour.it/benessere/dieta/2017/07/20/voglia-dolce-le-mosse-giuste-combatterla/>)
- Saldi estate 2017: prodotti beauty e consigli per lo shopping (<https://www.glamour.it/news/beauty-coach/2017/07/19/saldi-estate-2017-prodotti-beauty-consigli-lo-shopping/>)
- Cosa fare dopo una dieta (<https://www.glamour.it/viso-e-corpo/corpo/2017/07/18/cosa-fare-dopo-una-dieta/>)
- Dieta Lean in 15: pro, contro e per chi è consigliata (<https://www.glamour.it/benessere/dieta/2017/07/17/dieta-lean-in-15-pro-contro/>)

Come abbronzarsi rapidamente senza scottarsi

5 segreti per prendersi cura della propria bellezza in spiaggia

Clio MakeUp è diventata mamma!

Selena Gomez e il nuovo video "Fetish", con quei gesti di bellezza disturbati

Street food, come essere instagrammabile mentre lo mangi



Condé Nast

| Vanityfair.it (<https://www.vanityfair.it>) | Wired.it (<https://www.wired.it>) | Vogue.it (<http://www.vogue.it>)
| GQ.com (<https://www.gqitalia.it>) | Glamour.it (<https://www.glamour.it>) | CNLive.it (<http://www.cnlive.it>)
| Lacucinaitaliana.it (<http://www.lacucinaitaliana.it>)

GLAMOUR International Editions: | USA (http://www.glamour.com/?us_site=y)
| Spain (<http://www.glamour.es/>) | France (<http://www.glamourparis.com/>)
| UK (<http://www.glamourmagazine.co.uk/>) | Brazil (<http://revistaglamour.globo.com/>)
| Bulgaria (<http://glamour.bg/>) | Germany (<http://www.glamour.de/>) | Greece (<http://www.glamourmag.gr>)
| Hungary (<http://www.glamouonline.hu/>) | Poland (<http://www.glamour.pl/>)
| Mexico (<http://www.glamour.mx/>) | Netherlands (<http://www.glamour.nl/>)
| Russia (<http://www.glamour.ru/>) | Romania (<http://www.glamourmagazine.ro/>)
| South Africa (<http://www.glamour.co.za/>)

[Pubblicità \(http://digital.condenastinternational.com/it/site-properties-hp.web-sites-it.htm\)](http://digital.condenastinternational.com/it/site-properties-hp.web-sites-it.htm)

[Editorial Team glamour.it \(https://www.glamour.it/redazione/\)](https://www.glamour.it/redazione/)

[Abbonamenti \(http://abbonatiqui.it/blog/rivista/glamour/\)](http://abbonatiqui.it/blog/rivista/glamour/)

[Campioni omaggio \(http://www.glamour.it/news/2016/07/12/campioni-omaggio-trucchi-e-cosmetici-2016/\)](http://www.glamour.it/news/2016/07/12/campioni-omaggio-trucchi-e-cosmetici-2016/)

[Condizioni d'utilizzo \(https://www.glamour.it/condizioni-di-utilizzo/\)](https://www.glamour.it/condizioni-di-utilizzo/)

[Privacy \(https://www.glamour.it/privacy/\)](https://www.glamour.it/privacy/)

Per offrirti un'esperienza di navigazione ottimizzata e in linea con le tue preferenze, Condé Nast e i suoi partner utilizzano cookies, anche di terze parti. Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti al loro impiego in conformità alla nostra Cookie Policy ([//cookie-common.condenast.it/privacy.html](http://cookie-common.condenast.it/privacy.html))

