

LA BEAUTY FARM IN CASA

■ Pelle sfibrata, muscoli arrugginiti, peso in eccesso sono il prezzo del dolce far niente dell'estate ■ Per rimediare, seguite i consigli, semplici e pratici, dei nostri specialisti ■ Il siero della mozzarella per ringiovanire il volto, la pasta e fagioli per... dimagrire, la cyclette per tonificare e in più le erbe e le tisane del buonumore



di **Renzo Magosso**

Le grandi manovre erano cominciate in primavera: tanta ginnastica, creme tonificanti e diete da seguire con costanza per mostrarsi al meglio in costume; poi, in vacanza, molti si sono rilassati un po' troppo e hanno "straviziato". Risultato: il rilassamento ha arrugginito i muscoli, la pancetta è riaffiorata, l'abbronzatura ha inaridito la pelle, il metabolismo (cioè quella serie di reazioni biochimiche che regolano, tra l'altro, il rapporto alimentazione e digestione) chiede soccorso.

Ma, tornati dalle vacanze, il tempo libero è di nuovo tiranno e rende improba-

I QUATTRO MOSCHETTIERI DI BELLEZZA E SALUTE



Fabrizio Duranti
Medico di "Sabato, Domenica..." su Raiuno



Gianluca Melegati
Docente di Ortopedia, segue gli azzurri di rugby e di sci

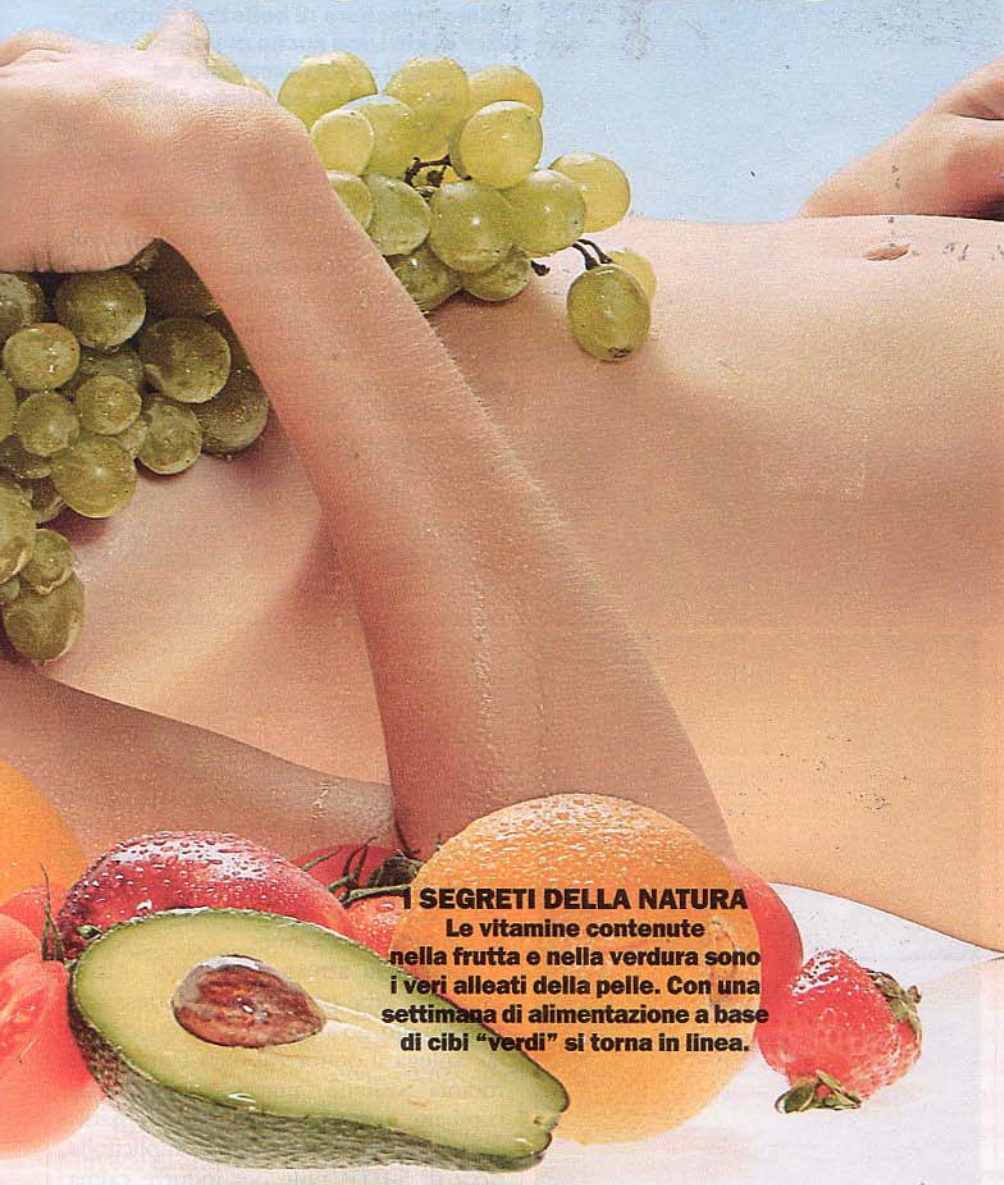


Nicola Sorrentino
Dietologo, specialista di Scienza della alimentazione



Walter Chiara
Biologo, chirurgo estetico dei vip

A COSTO ZERO



I SEGRETI DELLA NATURA
Le vitamine contenute
nella frutta e nella verdura sono
i veri alleati della pelle. Con una
settimana di alimentazione a base
di cibi "verdi" si torna in linea.

bile il soggiorno terapeutico in una beauty farm, che è invece possibile organizzare direttamente a casa propria in maniera semplice e per nulla dispendiosa. *Gente* ha chiesto come fare a quattro grandi specialisti: il professor Nicola Sorrentino, dietologo di fama internazionale; il professor Gianluca Melegati, ortopedico della nazionale di rugby e di sci; il dottor Fabrizio Duranti, volto di *Sabato, Domenica: la Tv che fa bene alla salute*, su Raiuno; infine il dottor Walter Chiara, medico e chirurgo estetico dei vip presso la clinica Sant'Anna di Lugano, in Svizzera.

Dieta disintossicante. «La strategia per recuperare la forma di ritorno dalle

vacanze comincia a tavola», dice il professor Nicola Sorrentino. «Il cibo è la nostra farmacia naturale e la prima medicina è l'acqua. Occorre berne molta, almeno tre litri al giorno, assumendola anche attraverso verdura e frutta di stagione. L'accumulo delle tossine è dovuto, soprattutto, a una alimentazione troppo ricca: per almeno una settimana vanno eliminati i grassi animali (burro, panna, dolci, insaccati), ma anche le frittiture e l'alcol. Vanno inoltre limitati i consumi di carne, pesce e formaggi grassi. L'apporto nutritivo deve venire da verdura a foglia verde, ortaggi e legumi (proteine vegetali e fibre che aiutano la digestione e la regolazione del- ▶

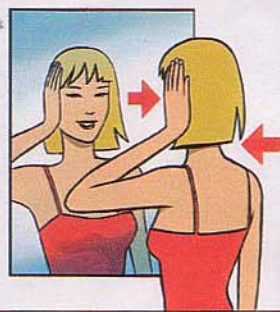
TOCCASANA DELLA POSTURA

Il collo "rinasce" in quattro mosse

Vi siete divertiti in vacanza, ma non avete fatto alcun tipo di ginnastica? Allora anche il vostro collo sarà "rigido" e ha bisogno di "cure". Ecco alcuni esercizi da ripetere 3 volte per parte con una pressione di almeno 5 secondi.

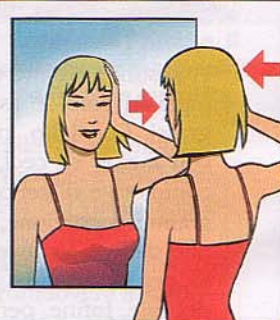
DA SINISTRA

Davanti allo specchio, a testa dritta, comprimate l'orecchio con la mano sinistra opponendo resistenza con i muscoli del collo.



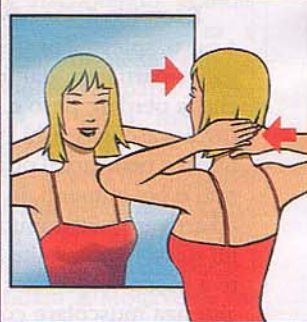
DA DESTRA

Adesso fate lo stesso esercizio al contrario, premendo con la mano destra. È importante ricordare di mantenere il collo dritto.



SULLA NUCA

Incrociate le dita delle mani dietro la nuca e spingete verso lo specchio facendo resistenza con i muscoli del collo per non portare la testa in avanti.



DALLA FRONTE

Mani sulla fronte, fate pressione verso la testa. I muscoli del collo devono lavorare per mantenere la postura dritta. In pochi giorni la muscolatura riprenderà tono.

