

# TopSalute

**In regalo** la salvietta  
**autoabbronzante**

*Novità* Effetto sole senza macchie

**Varici e capillari**

Le tecniche più sicure  
per farli sparire

**Cerotto anticoncezionale:**  
è efficace come la pillola?

**DIETA VERDE + DIETA WEEKEND**

**DEPURATI**

Via le tossine e 3 kg!

**Il ciclo ti fa soffrire?**

Prova subito i nostri rimedi

**DORMI MEGLIO stanotte!**

7 strategie vincenti

*Speciale* **bellezza**

**DAL SENO  
ALLE GAMBE**

REGALATI UN CORPO  
NUOVO PER L'ESTATE

**18** pagine di programmi e  
cure hi-tech e naturali

**Sesso**

Preliminari  
audaci  
per un'estasi  
di coppia

**20** idee  
per risvegliare  
l'ormone della  
**FELICITÀ**

Spedizione in a.p. - 70% - Filiae di Milano



4 000 4 >

9 771123 353007



# La cura-urto in un weekend

**U**n'idea vincente per una dieta veloce? Puntate sul verde. Al mercato scegliete esclusivamente vegetali di questo colore, il più disintossicante della scala cromatica. Non dovrete sprecare troppe energie nella scelta dei cibi, e farete rifornimento di sostanze come la clorofilla, il pigmento presente nei prodotti naturali di colore verde, dotato di potenti effetti antisettici. In più queste verdure contengono quantità elevate di vitamine antiossidanti A e C. Seguite questa minidieta vegetariana per 2 giorni. Ha poche calorie ma non vi dà cali d'energia, perché prevede anche il consumo di pane e yogurt.

Rossana Cavaglieri

Vi bastano appena due giorni per liberarvi delle tossine e smaltire quel chilo di troppo. Come? Con miele, yogurt e ortaggi verdi.



## COLAZIONE

200 g di mele verdi di coltivazione biologica  
 • 30 g di pane integrale  
 • 1 vasetto di yogurt naturale magro.

## PRANZO

Insalata mista cotta e cruda (cicoria, bietole, radicchio, broccoli, zucchine, carciofi...) condita con 1 cucchiaino d'olio d'oliva • 1 uovo alla coque • 200 g di mele verdi.

## CENA

Minestra o passato di verdura (con bietole, broccoli, cavoli e verdure amare) • 200 g di mele verdi • 2 yogurt • 30 g di pane integrale.

■ **IL CONSIGLIO** acquistate frutta e verdura di coltivazione biologica. In questo modo potrete mangiare anche la buccia delle mele e aumentare l'effetto saziante e depurativo della dieta.

## 5 COCKTAIL DEPURATIVI PRONTI ALL'USO

Già che ci siete, cercate di ottenere il meglio dalla vostra dieta depurativa. Vi danno un aiuto importante i prodotti fitoterapici che trovate in farmacia e erboristeria. Comodi da usare, sono formulati con estratti di piante, vitamine e altri principi disintossicanti. Ecco una selezione di prodotti, da scegliere in base alle vostre esigenze specifiche.



### Dimagrante

Via chili e tossine con il programma 4.3.2.1 Slim di Arkopharma. Racchiude 10 erbe a effetto drenante, depurativo e bruciagrassi in forma liquida. Dieci giorni di cura urto e 15 di mantenimento. In farmacia, 19,90 euro, 500 ml.



### Rivitalizzante

Opera di un nutrizionista giapponese, il dottor Hagiwara, Green Magma, di Royal Green, è ricavata dall'erba d'orzo e sfrutta i principi depurativi della clorofilla e degli enzimi. Si trova in farmacia ed erboristeria a 22 euro.



### Tonificante

Depura il fegato e aiuta ad affrontare meglio lo stress: Purifica di Gricar contiene tarassaco, carciofo, finocchio e schisandra, un'erba cinese utile contro i cali di energia. In farmacia ed erboristeria, 13,00 euro, 200 ml



### Regolatore

A base di fibra vegetale, l'integratore liquido Novafibra, di Novartis, aiuta a combattere la pigrizia intestinale e favorisce lo sviluppo della flora batterica naturale. In farmacia, 10,85 euro, la confezione da 12 bustine.



### Drenante

Con carciofo, bardana, cardo mariano e betulla, Phytodepura di Biosline disintossica il fegato, favorisce l'eliminazione di liquidi e scorie, depura la pelle. In pratiche bustine, in farmacia ed erboristeria, 13 euro, 16 bustine