

# AGORANEWS

ATTUALITA' PRIMO PIANO CULTURA SPETTACOLO LIFE STYLE VIAGGI SALUTE SHOPPING



Home > LIFE STYLE > Bellezza > RIGENERA IL TUO CORPO: COME PREPARARSI AL MEGLIO PER L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA

LIFE STYLE Bellezza

## RIGENERA IL TUO CORPO: COME PREPARARSI AL MEGLIO PER L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA

Mar 8, 2023

La primavera è una stagione ideale per preparare il corpo a godere di una nuova energia e vitalità. Ecco alcuni suggerimenti per preparare il corpo alla primavera:

Mantenere una **dieta sana** ed equilibrata: con l'arrivo della primavera, il corpo ha bisogno di nutrienti freschi e leggeri. Scegli alimenti ricchi di vitamine e minerali, come frutta e verdura, e riduci il consumo di cibi grassi e pesanti. Mantenere una dieta equilibrata aiuta a rinnovare il corpo e a dare una maggiore energia.

Un aiuto dagli **Integratori**: possono essere utili per integrare la propria dieta e per supportare la salute, ma è importante utilizzarli correttamente e in modo consapevole. Ecco alcuni consigli:

**Acquistare da fonti affidabili**: Gli integratori devono essere acquistati da fonti affidabili e di qualità, per garantire la sicurezza e l'efficacia del prodotto. Da **BIOSLINE**:

**EnerPlus Reintegra**, a base di Magnesio, Potassio, Sodio e Cloro è utile per la rapida reintegrazione dei Sali minerali persi dall'organismo in caso di una sudorazione intensa, anche durante l'attività sportiva. Contiene anche un estratto della radice di Rodiola rosea, pianta originaria delle zone fredde e montuose della Siberia e del Tibet, nota per le sue proprietà toniche in caso di stanchezza fisica e mentale.

**Ultra Pep SOS FAME:** Contiene Triptofano e Griffonia, titolata in 5-idrossitriptofano, che aiuta a controllare il senso di fame. L'estratto di Cacao contribuisce al normale tono dell'umore. Contiene, inoltre, olio essenziale di Arancio.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

135497

**Cell-Plus Linfodestock**, a base di Acido Ialuronico, Prolina e Moringa. Quest'ultima è una pianta originaria del subcontinente indiano, che favorisce l'equilibrio del peso corporeo e contribuisce al metabolismo dei lipidi.

Contiene anche Ananas e Centella, che contrastano gli inestetismi della cellulite\*, Linfodrenyl (una miscela di estratti di Meliloto, Pilosella e Fillanto) e l'estratto di Betulla, che riduce i liquidi in eccesso.

**Cell-Plus Cell-Gummies**, in forma di gradevoli pastiglie gommose al gusto di Lampone, a basso contenuto di zucchero (<5g/100 g), contiene Centella, (contrastata gli inestetismi della cellulite), Ananas e Cromo (contribuisce al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue).

**Consultare un medico o un nutrizionista:** Prima di assumere qualsiasi integratore, è importante consultare un medico o un nutrizionista per valutare se sono adatti alle proprie esigenze e se non interagiscono con eventuali farmaci in uso. Inoltre, un esperto può aiutare a scegliere gli integratori più adatti alle proprie esigenze.

Iniziare un'**attività fisica** regolare: la primavera è il momento ideale per iniziare un'attività fisica regolare. Camminare, correre, fare yoga o nuotare, sono tutte attività che possono aiutare a rinnovare il corpo e la mente. L'attività fisica regolare aiuta a migliorare la circolazione sanguigna, a rafforzare i muscoli e ad aumentare la resistenza fisica.

**Fare stretching:** Il corpo, dopo un lungo periodo di inattività invernale, può essere rigido e dolorante. Fare stretching aiuta a rilassare i muscoli, migliorare la flessibilità e ridurre lo stress.

**Prendersi cura della pelle:** la pelle può essere secca e screpolata dopo l'inverno. Prenditi cura della pelle utilizzando creme idratanti e proteggendoti dal sole con una crema solare.

**Bere molta acqua:** bere molta acqua aiuta ad idratare il corpo e a mantenere la pelle sana. Si consiglia di bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno per mantenere il corpo idratato e sano.

**Fare attenzione alle allergie stagionali:** La primavera porta con sé anche l'aumento di allergie stagionali. Se si soffre di allergie, consultare il medico e seguire le terapie consigliate per evitare fastidi e migliorare il benessere.

**Dormire bene:** Dormire bene aiuta a ridurre lo stress e a migliorare la salute. Si consiglia di dormire almeno sette ore a notte per mantenere il corpo riposato e pronto ad affrontare la giornata.