

di Paola Oriunno

hai 15 minuti?

www.ecostampa.it

5 minuti per...

MIGLIORARE L'UMORE

Secondo uno studio dell'Università di Berna le diverse sfumature di verde presenti nella natura hanno un effetto rasserenante, stimolano i sentimenti positivi e facilitano la concentrazione. Dunque, dedicate qualche minuto a osservare o curare le vostre piante per trovare il buonumore. «La natura ha un effetto positivo sulla psiche» dice la psicoterapeuta Gloria Rossi. «In particolare, ne trae beneficio chi soffre di ansia. Sembra, infatti, che le piante agiscano come "spugne" assorbendo le tensioni nervose».

2 minuti per...

BRUCIARE PIÙ CALORIE

Cambio di stagione, cambio di dieta. È il momento di eliminare qualche chiletto e risvegliare il metabolismo. Basta consumare gli omega 3, i grassi "buoni" che si trovano nel pesce, nei semi di lino e nella frutta in guscio come noci, mandorle, arachidi. «Gli omega 3 sono ottimi bruciagrassi. «Aggiungete tutti i giorni un cucchiaino di semi di lino o 2-3 noci sminuzzate allo yogurt o all'insalata» suggerisce la nutrizionista e naturopata Fiorella Cocco. «Aiuterete l'organismo a bruciare di più e più velocemente».

Tori Spelling

L'attrice americana, 37 anni, a parte due apparizioni l'anno scorso nella serie tv *Beverly Hills 90210*, il telefilm che la rese famosa nel 2000, non ha più lavorato. L'eccessiva magrezza non l'ha aiutata di sicuro.

8 minuti per...

RIGENERARE IL VISO

La pelle del viso dopo l'inverno è spenta, disidratata e richiede qualche cura intensiva. «Il modo più rapido per ridarle luminosità ed elasticità è fare una maschera ricca di ingredienti dissetanti, meglio se "freschi" perché più efficaci» spiega Magda Belmontesi, dermatologa. Per esempio, Instant Moisture Mask. Si prepara in 15 secondi: basta versare la polvere concentrata di principi attivi nutrienti contenuta nella bustina e un po' d'acqua nello shaker e agitare bene per amalgamare il composto. Che si spalma sul viso e sul collo, si lascia agire minimo 5 minuti e poi si risciacqua (Sephora, 9,90 euro 4 pezzi).

