

FRIGO WEEKLY 158

BENESSERE



Beamy

I preparati per burger e polpette permettono di realizzare deliziosi burger e polpette vegetali in pochi minuti, richiedendo solo l'aggiunta di acqua fredda e olio. Disponibili in diversi gusti, dai più classici come manzo e pollo a quelli più audaci ed esotici come curry e spicy, Beamy promette di soddisfare ogni palato e ogni desiderio culinario.



Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.

IPPOCRATE

Gentilini

Gentilini celebra il Giubileo Pellegrini di Speranza con la Biscottiera del Giubileo, un'edizione limitata che unisce fede, tradizione e gusto autentico. Con il suo elegante design verde acqua simbolo di speranza, è il regalo perfetto per un ricordo speciale. Contiene 750 g di biscotti iconici: Osvego al malto e miele, al cioccolato e ai 5 cereali, preparati con ricette del 1890.



CONSIGLIO ECO Usiamo bacinelle al posto dell'acqua corrente per lavare frutta e verdura.

www.alezionedisostenibilita.it

CONSIGLI PER NON RENDERE PERMANENTI I KILI PRESI DURANTE LE FESTE

Lottiamo ancora contro i chili di troppo (circa 2,2 kg a testa) accumulati durante le feste? Da un'indagine condotta da Talker Research il 43% degli italiani ammette di usare il periodo natalizio come scusa per rimandare uno stile di vita più sano. Il Prof. Luigi Coppola, nutrizionista, consiglia di adottare subito buone abitudini dopo l'Epifania per recuperare la linea e il benessere, senza sensi di colpa.

TROVARE LA MOTIVAZIONE

Si è forse esagerato con cibo e bevande durante le scorse festività? Nessun dramma, perché il cibo e le bevande sono parte della vita... L'essenziale ora è ripartire ritrovando la giusta motivazione per il giusto equilibrio.

MANGIAMO PIANO

Evitare di prendere il cibo dal piatto con ritmo compulsivo: posare la posata sulla tavola dopo ogni boccone e riprenderla solo per il successivo. In questo modo si rispettano i tempi corretti della progressione del bolo alimentare nelle prime vie digestive.

SCEGLIAMO COSA MANGIARE

Il potassio è un minerale essenziale che contribuisce al corretto funzionamento dei nervi e della contrazione muscolare, motivo per cui la banana è un frutto spesso associato all'attività fisica. Ma i kiwi contengono una quantità di potassio simile a quella delle banane, sebbene siano in pochi a saperlo!



PRIVILEGIAMO ORTAGGI

Come carciofi, bietole, carote, broccoli e cavoli, che contengono composti lipotropi utili per svolgere un'azione decongestionante sul fegato e migliorare lo smaltimento delle sostanze grasse.

MEGLIO SE INTEGRALE

Preferisci 1-2 volte a settimana cereali integrali o antichi (es. farro, kamut, grano saraceno), ricchi di fibre che abbassano l'indice glicemico e favoriscono il transito intestinale. Consuma anche riso basmati, venere o rosso, utili per le loro proprietà depurative e per ridurre fermentazioni intestinali.

FACCIAMO ATTIVITÀ FISICA

È rilevante associare un minimo di attività fisica quotidiana, come 30 minuti di tapis roulant o cyclette, oppure 45 minuti di passeggiata a bassa-media intensità e di tipo aerobico (necessari 2 litri di ossigeno per bruciare 1 grammo di grasso), per almeno 5 giorni a settimana, sempre previa valutazione medica.

DORMIAMO IL GIUSTO

Il folato è una sostanza nutritiva essenziale per la crescita e lo sviluppo cellulare. Svolge importanti funzioni in un organismo in salute ed è necessario assumerne dosi elevate sia prima che durante la gravidanza, nonché in allattamento.

BEVIAMO DI PIÙ

Per incrementare l'azione depurativa e ridurre la ritenzione idrica, è utile assumere almeno due litri di liquidi al giorno, preferibilmente acqua oligominerale a basso residuo fisso e con un contenuto ridotto di sodio. Si consiglia, inoltre, di scegliere vegetali ricchi di potassio, come patate, spinaci, kiwi e banane.