

Un'alimentazione sana è la fonte naturale per il tuo benessere



I grassi di deposito rappresentano una scorta di energia per il nostro corpo, quindi per attaccarli e consumarli bisogna determinare le condizioni in cui l'organismo usa più energie del normale. Ciò si ottiene con la regolare attività fisica e con le corrette scelte alimentari. Pane, pasta e riso vanno limitati ma non devono mai essere eliminati.

Quindi bisogna introdurre con i cibi meno calorie di quelle che si consumano con l'attività fisica. Questo risultato si ottiene sia riducendo le quantità degli alimenti ma, soprattutto, sapendo sceglierli: la prima cosa da fare è eliminare dolci, alcolici e bevande zuccherate, che apportano tante calorie e pochi principi nutritivi; vanno preferiti alimenti semplici e poco conditi (poco olio di oliva), carni bianche e pesce.

A tavola prova così.

- Colazione: latte o yogurt (meglio magro) con un paio di fette biscottate (meglio integrali).
- Spuntino: un frutto di stagione.
- Pranzo: un primo piatto di pasta o riso (con condimento leggero) oppure un secondo di carne o pesce più due fette di pane integrale (a giorni alterni); verdure a piacere (tutti i giorni).
- Spuntino: un altro frutto di stagione.
- Cena: un secondo di carne o pesce, una fetta di pane (meglio integrale) e verdure.

Un aiuto dalle creme - Per ripristinare la naturale idratazione e circolazione dell'epidermide, donandole lucentezza luminosità ed elasticità, utilizza [IDRA PURE](#) dopo il bagno o la doccia, oppure dopo l'esposizione al sole. E quando senti le gambe stanche, dopo una giornata in piedi o dopo l'attività fisica, applica

[ACTI DREN](#)

massaggiando dal basso verso l'alto, sentirai una sensazione di leggerezza generata dalla riattivazione del metabolismo cutaneo.