



In Italia Euro 3,50

Intimità Salute

Cellulite
I rimedi
più nuovi
ed efficaci

CISTITE

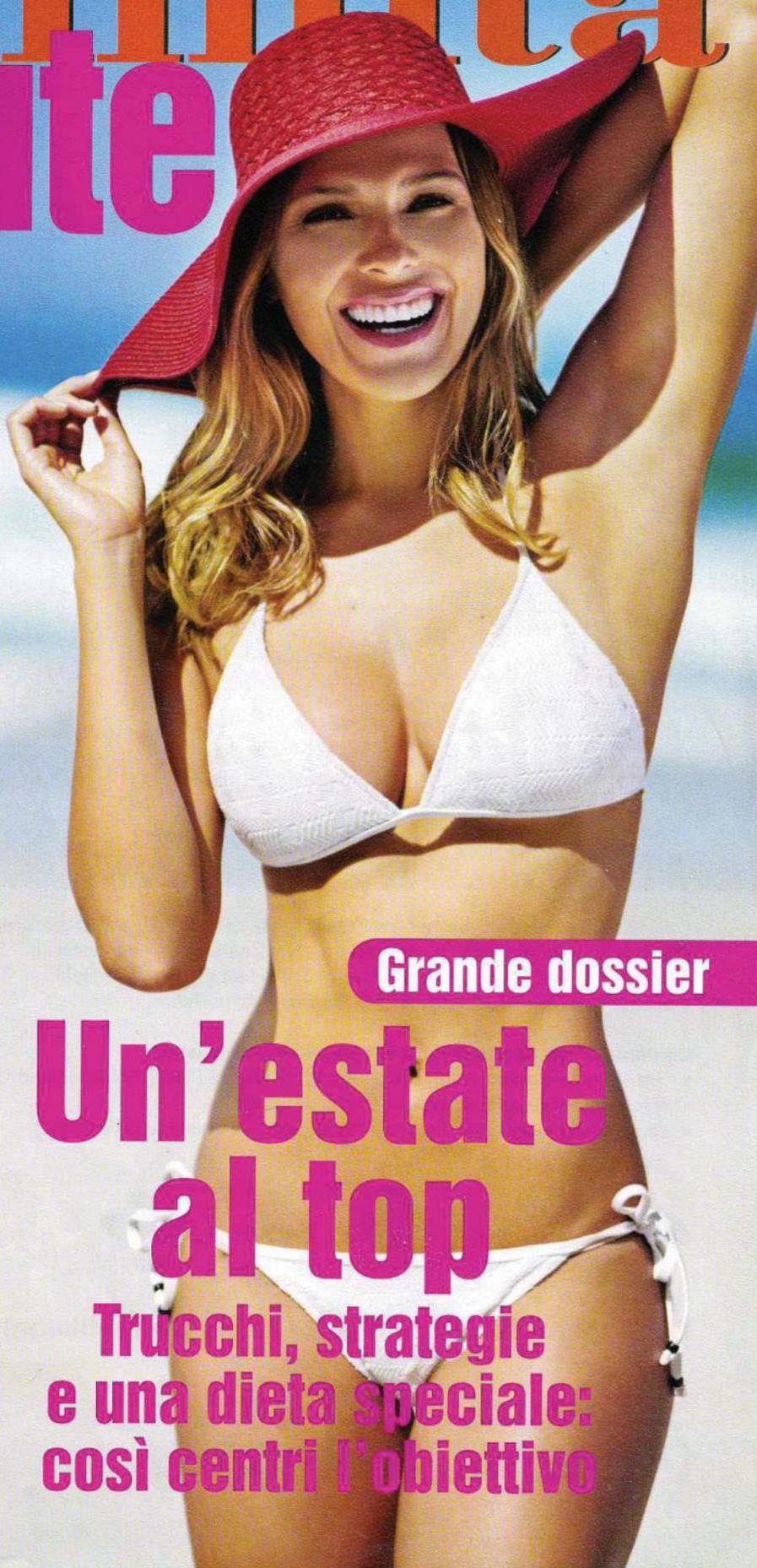
Punta sugli
aiuti naturali

MAL DI SCHIENA

Esercizi e cure
per combatterlo,
dalla zona
cervicale
alla lombare

PSICOLOGIA

Voglia
di vacanza,
voglia
di seduzione



Grande dossier

Un'estate al top

Trucchi, strategie
e una dieta speciale:
così centri l'obiettivo

Gli Speciali di Intimità - Bimestrale n. 22 - Belgio € 6,80 - Canton Ticino CHF 8,30 - Germania € 8,30 - Lussemburgo € 6,30 - Principato di Monaco € 9,00 - Svizzera CHF 9,00

DOSSIER

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Giovedì	Una tazza di latte parzialmente scremato o di soia con caffè o orzo solubile; 2 fette biscottate iposodiche spalmate di marmellata senza zuccheri aggiunti.	Una mela bio con la buccia; 15 g di grana.	170 g di gnocchi al selenio conditi con zafferano, un cucchiaino di parmigiano e un fiocco di burro a crudo; cavolfiore lessato condito con 1 cucchiaino di extravergine; una coppa di lamponi al naturale (con qualche goccia di dolcificante liquido, se vi piacciono più dolci).	15 g di gherigli di noci; caffè d'orzo (anche macchiato).	Insalata di patate fredde con tonno, fagioli e cipolle (2 patate medio-grandi, 100 g di fagioli, 80 g di tonno a basso contenuto di sodio ben sgocciolato, cipolle rosse di Tropea affettate fini) condita con un cucchiaino raso di extravergine; coste saltate in padella condite con un cucchiaino di extravergine.
Venerdì	Una tazza di latte parzialmente scremato o di soia con caffè o orzo solubile; 30 g di fiocchi di crusca.	Un'arancia o un pompelmo; 15 g di grana.	Insalata fredda di patate con ceci (2 patate medio-grandi, 100 g di ceci in scatola, un cucchiaino di parmigiano e un cucchiaino di olio extravergine; zucchine condite con un cucchiaino di olio extravergine.	Una pera bio con la buccia; 10 g di mandorle.	150 g di hamburger di soia e una grande patata lessa a fette e grigliata ai ferri; verdure alla griglia condite con un cucchiaino di olio extravergine, aglio e prezzemolo.
Sabato	Una tazza di latte parzialmente scremato o di soia con caffè o orzo solubile; 30 g di fiocchi d'avena o muesli al naturale.	Un grappolo d'uva (150 g); 15 g di grana.	Insalata di pomodori affettati, una patata fredda tagliata a dadini e 125 g di mozzarella light condita con un cucchiaino di olio extravergine, aceto balsamico e origano.	Una pesca oppure 3 albicocche; 10 g di arachidi al naturale.	170 g di pesce al verde con patate (1 patata al selenio affettata, prezzemolo, aglio, un'acciuga sbriciolata e un filo di olio) + insalata mista condita con un cucchiaino di extravergine e aceto balsamico.
Domenica	Un vasetto di yogurt bianco magro; 2 fette biscottate integrali spalmate di marmellata senza zuccheri aggiunti; tè al limone.	1-2 kiwi; 15 g di grana.	170 g di gnocchi di patate al selenio conditi con un cucchiaino di pesto; carote al vapore condite con un cucchiaino di olio extravergine; una coppa di macedonia fresca (con qualche goccia di dolcificante liquido, se vi piace più dolce).	Un cappuccino con latte intero o di soia.	Frittata ai carciofi (2 uova, carciofi, un cucchiaino di extravergine); purè di patate (2 patate medio-grandi, latte scremato, un cucchiaino di grana e un fiocchetto di burro a crudo); verdure grigliate miste.

IL SELENIO REGALA BENESSERE

Il selenio è un micronutriente importantissimo per il nostro benessere: rallenta gli effetti dell'invecchiamento, neutralizza i radicali liberi, si lega ai metalli tossici come piombo, cadmio e mercurio, migliora il funzionamento della tiroide, previene la cataratta, le alterazioni della pelle e le cardiopatie. La Comunità Europea ne raccomanda un consumo minimo di 20 microgrammi al giorno e uno ottimale di 85 mcg. Purtroppo, non è sempre facile raggiungere questi valori con l'alimentazione normale poiché il selenio si trova prevalentemente in pesci,

crostacei, mitili e frattaglie, alimenti che non tutti consumiamo con regolarità. Il modo più pratico ed efficace per regalarselo non è con gli integratori, ma puntando sui vegetali ottenuti mediante una semplice integrazione di selenio durante le fasi di crescita della pianta, come avviene con le patate arricchite naturalmente al selenio che vi consiglio nella dieta in queste pagine. Gli studi scientifici sono tutti concordi: il selenio assunto mediante i vegetali arricchiti è più biodisponibile per l'organismo rispetto agli integratori.