

SAPER VIVERE

SETTEMBRE 2016 - N. 55 - MENSILE - 1.90€

STANCA E FIACCA?

IL PROGRAMMA PERFETTO
PER RICARICARTI

Recupera l'agilità!

**CHE COSA FARE
(e cosa no)
SE HAI DOLORI
ALLE ARTICOLAZIONI**

★ DOLENZA, SECREZIONI,
INFIAMMAZIONI

**CAMBIAMENTI
DEL SENO: QUANDO
PREOCCUPARSI?**

IN FORMA

**ESERCIZI BRUCIA-GRASSI
IN TEMPO RECORD**

DIETA DEPURATIVA

PERDI PESO ED ELIMINA LE TOSSINE

★ DEPURA E RIEQUILIBRA L'ORGANISMO DOPO L'ESTATE

NUTRIZIONE ★

**GLI ALIMENTI
CHE TONIFICANO E
RINGIOVANISCONO
LA TUA PELLE**

SAPER SCEGLIERE



ALTERNATIVA ALLO YOGURT VACCINO

Adatte a una dieta vegana o vegetariana, per chi è intollerante al lattosio ma anche per chi ama mangiare sano, le alternative vegetali a base di soia biologica Prouamel possono sostituire gli yogurt tradizionali preparati con latte vaccino. Ai gusti: lime, fragola, ciliegia, vaniglia, arancia rooibos, cocco, frutti rossi.

100% ORIGINE ITALIANA

Selenella è la patata 100% italiana, dall'elevato potere nutritivo e fonte naturale di selenio, carboidrati, vitamine e sali minerali. Gustosa e versatile, si adatta ad ogni stagione per piatti tradizionali o innovativi.

Da 1,99 €



Per una dolce colazione

I nuovi e irresistibili Pancakes della linea Dolce Buongiorno Findus sono disponibili in due varianti: Classic e Con gocce di cioccolato.



TUTTO IL GUSTO DEL TRENTO

In omaggio al nostro Paese nascono i Bocconi d'Italia di Levoni! Una selezione di ricette veloci e sfiziose e un percorso per scoprire la tradizione Levoni.



TEQUILA FIRMATA GEORGE CLOONEY

Arriva anche in Italia la tequila prodotta da George Clooney, grande intenditore di tequila. La ricetta è segreta ma alla base di tutto c'è la polpa dell'agave blu che viene tostata e ammorbidita per tre giorni e poi fermentata con lievito finissimo per ottanta ore. Disponibili 3 varianti: blanco, reposado, añejo.



Un aiuto in cucina per la preparazione di dolci sfiziosi

La pasta frolla surgelata di Koch, base di partenza di molti dolci, viene preparata con materie prime genuine e di altissima qualità senza l'aggiunta di additivi e conservanti. In particolare è l'ingrediente ideale per la preparazione di crostate, torte, biscotti e pasticcini. La pasta frolla Koch deve essere semplicemente scongelata a temperatura

ambiente per circa un'ora e stesa con il mattarello dopo aver infarinato bene il piano di lavoro.

