

Vive *cani*

e belli

DIETA

ayurvedica

**DIMAGRISCI E
RITROVI ENERGIA
PERCHÉ ELIMINI
LE TOSSINE**

ALLERGIE

**Stop ai farmaci!
Prova con i rimedi
naturali**

Colloquio di lavoro

**LE RISPOSTE GIUSTE
ANCHE ALLE DOMANDE
PIÙ DIFFICILI**

OLIO DI PALMA

**Fa male al cuore
e alla linea.
Tutta la verità**

BASTANO 2-3 SEDUTE

il nuovo laser

antirughe

**il lifting veloce e non invasivo
che dura nel tempo**

ICTUS

**Lo eviti se a tavola
fai il pieno
di grassi (buoni)**

Mal di testa

**Ne soffrono
1 milioni di
italiane: come
limitare
gli attacchi**

Seno al top

**BALCONCINO O
PUSH UP? LE FORMULE
(COSMETICHE)
VINCENTI**

RICETTE... COL BUCO

**Bagel per tutti
i gusti, dolci e salati**

settimanale - Poste Italiane Spa - Speed, in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO MI



te lo *consigliamo*

a cura di Maura Prianti

in forma a primavera

Aprile... dolce dormire. Per ritrovare sprint ed energia basta ricorrere ai cibi giusti e agli integratori adatti

mangiar bene...

PER SENTIRSI MEGLIO

È stata studiata all'Istituto europeo di oncologia di Milano, ma non aiuta solo a prevenire i tumori. La Dieta Smartfood si basa su i cibi "longevity", che allungano la vita, e su quelli "protective", che prevengono l'obesità. Nel primo gruppo ci sono 20 alimenti: tra cui mele, frutti di bosco, fragole, arance, asparagi, capperi, cavoli rossi, ciliegie, cipolle, lattuga, melanzane. Nel secondo tra gli altri: olio extravergine d'oliva, aglio e cereali integrali.



PIÙ LEGGERE CON GLI ASPARAGI

Gli asparagi aiutano a drenare i liquidi e con il boldo e il ribes nero stimolano l'attività delle vie urinarie. Il cardo mariano, il carciofo e la curcuma, invece, favoriscono il lavoro depurativo del fegato. Mentre il tarassaco e la bardana depurano l'organismo. Ecco perché Equilibra ha scelto queste "armi" verdi per l'integratore Fast Drena. 500 ml da diluire in acqua, 6,98 euro. www.equilibra.it



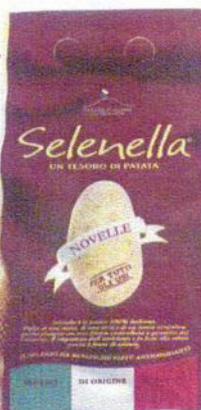
UNA MELA AL GIORNO E... VINCI 20€!

Sono un ottimo spezzafame. Ricche di fibre, sali minerali e vitamine danno sprint senza appesantire. Inoltre, ogni giorno fino al 11 giugno, le mele Val Venosta regalano due buoni spesa da 20 euro. Per info: vincilecoccinelle.it



più vitamina C con i mirtilli rossi

Il cranberry, ossia il mirtillo rosso è uno dei frutti con il più alto potere antiossidante, perché ricco di vitamina C. Per questo è utile per prevenire cistite e altre infezioni, non solo alle vie urinarie. Germinal propone il Nettare di Cranberry, ottenuto dalla spremitura di mirtilli rossi per il 91%, mentre il resto è solo zucchero della frutta. È disponibile nella bottiglia da 33 cl nella grande distribuzione, nei negozi specializzati e online: www.nutrilatuasalute.it, 4,38 euro.



tanto selenio

Le patate novelle maturano in primavera e sono ricche di sali minerali e vitamine del gruppo B e C. Le Novelle Selenella sono anche un vero tesoro di selenio, un minerale fondamentale per combattere la stanchezza e far funzionare bene la tiroide. Nella grande distribuzione e nei negozi di ortofrutta, confezione da 1,5 kg, 2 euro circa.

Per chi deve crescere

PER ESSERE PIÙ EFFERVESCENTI

Calcio, silice, potassio, magnesio, fluoruro e bicarbonato. Sono i sali minerali che rendono l'acqua minerale Ferrarelle indicata per favorire la digestione e reidratarsi. Il nuovo formato mini 25 cl è ideale anche per i bimbi. Confezione da 6, 1,98 euro.

