

# Vivere sano

*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](http://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](http://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](http://www.nutrilatuasalute.it), 4,38 euro.



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.



### 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.

