

VIVER SANI

è bello

CON IL LIBRO
50 RICETTE
Pizze focacce & Co.

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

RUGHE

addio

IDRATARE, RIGENERARE, RIEMPIRE: LE STRATEGIE ANTIAGE A 30-40-50 ANNI



SEMPRE GONFIA?
Scopri perché con l'aiuto del nostro esperto

Spenderemo meno per curarci? Pare di sì, ma i medici sono perplessi...

OCCHI IN INVERNO

Bruciano, lacrimano, sono stanchi: curarli con l'omeopatia

Tunnel carpale

LA NUOVA CURA CHE EVITA L'INTERVENTO

TUTTI A BALLARE

Swing, tip tap, flamenco, valzer: il meglio della palestra!

LA PIÙ "CLICCATA"

banana diet

dal Giappone

- 3 chili in 7 giorni senza rinunciare agli zuccheri

te lo consigliamo

a cura di Mauna Prianti

A tavola... con gusto!

In inverno si ha più voglia di piatti e bevande caldi e saporiti. Ancora meglio se sono **sani e veloci da preparare**

GNOCCHI ANTISTRESS

Sono come quelli fatti in casa, perché non sono realizzati con la fecola di patate, come spesso capita per i prodotti industriali. Gli gnocchi freschi Selenella sono prodotti solo con patate fresche, cotte al vapore con la buccia, per conservare meglio il selenio, un minerale antistress. Senza additivi chimici o conservanti. Nella grande distribuzione, confezione da 400 grammi € 2,50. www.selenella.it



zafferano passepartout

Per il risotto, ma anche per le verdure, la carne e il dessert. Lo zafferano regala a ogni piatto sapore, colore e crocine, sostanze antiossidanti che lo rendono una miniera di benessere. Lo "Zafferano 3 Cuochi" è in vendita da più di 80 anni: 4 bustine, € 4,96 circa. www.3cuochi.it



RISCALDARSI CON UN INFUSO

Per un momento di relax, per una coccola profumata. L'infuso "Magia d'Inverno" Pompadour ricorda il sapore del Natale: la cannella e la mela cotta lo rendono ideale non solo per riscaldare le serate invernali, ma anche come spezzafame, appagante e con zero calorie. 20 bustine €2,90 circa. www.pompadour.it



PIÙ FIBRE CON IL FARRO SALVA TEMPO

Ha meno calorie e più fibre di grano & Co. ma spesso non si sceglie perché ci vuole tanto a cuocerlo. Per questo Pedon ha creato "Farro - I salvaminuti 90 secondi", pronto in 1 minuto e mezzo nel microonde e in 2 in padella. 100% naturale, senza Ogm, conservanti e coloranti. Cotto al vapore. 250 g € 2,40 circa. www.pedon.it



TONNO AMICO DEL CUORE

Non c'è solo il salmone! Riunione Industrie Alimentari propone un'ampia selezione di pesce affumicato, tra cui il tonno "Top Quality". Per fare scorta di omega 3 che proteggono il cuore. Confezione da 100 g, € 5 circa. www.lariunione.it



UN BRODO "VEG" PIÙ LEGGERO

Per una zuppa più saporita o per dare più gusto alle verdure saltate in padella. Adesso, il brodo vegetale è ancora più leggero grazie a Bauer, che usa solo olio di semi di girasole. I "Dadi per brodo vegetale" non hanno grassi saturi, glutammato sodico aggiunto, glutine e lattosio, ma hanno più verdure rispetto alla vecchia ricetta. Confezione da 6 dadi € 1,45 circa. www.bauer.it



UNA SANA DOLCEZZA

Difficilmente i pasticcini possono essere buoni e anche sani. Quelli di Nattúra, però, lo sono. Senza glutine, né lievito, nascondono un cuore di crema al cacao e nocchie, oppure confettura di albicocche. Per un'allegria merenda in una giornata piovosa, o per una colazione che regala sprint senza appesantire. A base di farina di riso, non contengono olio di palma: i "Pasticcini Senza Glutine" sono in vendita nella grande distribuzione. Confezione da 8 pezzi, 165 grammi, € 4,07 circa. www.nattura.it

