

BenEssere La salute con l'anima

mensile | anno XXX | n. 03 | marzo 2018 | € 2,90 (Italia) - www.lasaluteconlanima.it

INTOLLERANZE
COME SCOPRIRE
LE SOSTANZE
DA EVITARE

CURE NATURALI
DALLE API
UNA PICCOLA
FARMACIA

DIMAGRIRE
PROVIAMO
LA PALEO DIETA
PERSONALIZZATA

Psicologia
Rilassarsi
grazie
al Reiki

Adolescenti
Mia figlia
che vive appiccicata
al suo smartphone

In viaggio
L'arcana
bellezza
di Cipro

**CENTRI DI
ECCELLENZA**
Istituto Rizzoli
di Bologna
Qui ricostruiscono
le ossa dei bambini

**LE NOSTRE
SCHEDE
TRE RICETTE
VEGETARIANE
SEMPLICI
E NUTRIENTI**

*Christiane
Filangieri*

*«Come regalarsi un sorriso
e stare bene ogni giorno»*

Articolazioni

FARSI OPERARE

DAL TOCCO DI UN ROBOT



PAESE :Italia

AUTORE :Katia Del Savio

PAGINE :91

SUPERFICIE :91 %

Inbenessere

► 1 marzo 2018

Cibo & salute | Scelti per voi

Con gusto Sani e leggeri con un po' di fantasia



benessere@stpauls.it

PRINCIPIUM - CURCUSOMA ESTRATTO TOTALE

Ormai si sa: la curcuma vanta proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, con benefici soprattutto a favore di articolazioni, apparato digerente e fegato. Principium Curcusoma Estratto Totale contiene tutte le frazioni attive della pianta e si consiglia di prenderne una bustina al giorno, disponibile in forma liquida, dal gusto piacevole, adatto anche a chi ha problemi di deglutizione. Prezzo euro 19 (15 bustine), 32 (30 bustine)

Una spezia che allunga la vita



a cura di Katia Del Savio

Seguire una dieta vegetariana non è semplice, ecco allora un burger pronto da cuocere in pochi minuti magari accompagnato da un contorno di patate Selenella, come dire sapore e salute...

SELENELLA - PATATE

Selenella classica si distingue per il sapore ricco e consistente. Gustosa e versatile, si adatta a ogni stagione per piatti tradizionali o innovativi. Altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, questa patata è preziosa perché fonte di selenio, ottimo antiossidante. Prezzo euro 1,99 (1,5 kg)



SOJASUN - BURGER VEGETALI

Sojasun lancia una nuova gamma di burger vegetali in quattro varianti: Taccole e piselli, Asparagi, Classico, Pomodoro e olive. Tutte le quattro ricette sono ricche di proteine vegetali, fibre e senza Ogm. Facili e veloci da preparare, i burger sono pronti in pochi minuti al microonde, in padella o nel forno tradizionale. Prezzo euro 2,95 (2x100 grammi)



SPUMADOR - ACQUA VALVERDE

L'acqua Valverde si distingue per la sua purezza batteriologica, le sue caratteristiche organolettiche e il bassissimo contenuto di sodio, nonché per la sua capacità di favorire la digestione. Sgorga microbiologicamente pura da antiche sorgenti in Valsesia, ai piedi del Monte Rosa. Grazie al suo basso residuo fisso (soli 38,8 mg/l) è da considerarsi tra le acque più leggere al mondo. Il design delle bottiglie è stato progettato dall'architetto Matteo Thun. Valverde viene distribuita nei ristoranti e attraverso il servizio a domicilio.



marzo 2018 | BenEssere | 91