



# DIECI CONSIGLI PER UNO STILE DI VITA PIU' SANO

LA STORIA DI SUNSWEET® È UN'AUTENTICA STORIA DI COLTIVATORI. L'AZIENDA FU FONDATA NEL 1917 DALL'ASSOCIAZIONE DEI COLTIVATORI DI PRUGNE E ALBICOCHE DELLA CALIFORNIA PER COMMERCIALIZZARE I FRUTTI DEL LORO DURO LAVORO. FIN DALL'INIZIO, SUNSWEET STABILÌ DEGLI ALTI STANDARD DI QUALITÀ CHE RIMASERO SEMPRE UN PUNTO FERMO DELLA POLITICA AZIENDALE. QUELL'IMPEGNO RESTA VALIDO TUTT'ORA PER I SUOI 400 COLTIVATORI-SOCI. OGGI SUNSWEET CELEBRA 90 ANNI DI ATTIVITÀ: 90 ANNI DI FRUTTA SECCA DELIZIOSA, NUTRIENTE CONSUMABILE TUTTO L'ANNO, PRODOTTA NEL RISPETTO DI STANDARD D'ECCELLENZA RICONTRABILI IN OGNI FRUTTO.





**VIVERE BENE, MANGIARE SANO E SENTIRSI IN FORMA... IN MODO FACILE!** La vita frenetica che tutti oggi conduciamo rende spesso difficile fare scelte sane. Ma il fatto che stiate leggendo queste pagine è già un passo nella giusta direzione. Quindi, congratulazioni per esservi regalati una piccola pausa e per aver appreso la saggia arte del vivere giorno per giorno.

Il segreto del vivere sano è compiere piccoli cambiamenti nel tempo e godersi i risultati. Un ottimo inizio è mangiare in modo sano i prodotti naturali e nutrienti *Sunsweet* sono la perfetta base di partenza. I prodotti *Sunsweet* offrono la giusta dose di principi nutritivi necessari al vostro corpo per rimanere in buona salute.

Ma per vivere in modo sano non basta mangiare bene. Da un cervello attivo a un fisico ben allenato, una vita felice e sana richiedono scelte intelligenti (ma incredibilmente facili) nelle abitudini e negli atteggiamenti. Nelle prossime pagine troverete dei suggerimenti semplici creati dal team *Sunsweet* di nutrizionisti ed esperti in salute per aiutarvi nel percorso verso il vivere sano.

## DIECI CONSIGLI PER VIVERE IN SALUTE

1. COMINCIA BENE LA GIORNATA
2. MANTIENI ATTIVO L'INTESTINO
3. SCEGLI BENE I FUORI PASTO
4. RESTA IN FORMA ANCHE IN VIAGGIO
5. CONTRASTA L'INVECCHIAMENTO
6. MANTIENI OSSA SANE E ROBUSTE
7. DORMI AL MEGLIO
8. TIENI A BADA LO STRESS
9. POTENZIA LA MENTE
10. CURA L'ASPETTO FISICO

# 1 | COMINCIA BENE LA GIORNATA



COME TUTTI I MACCHINARI COMPLESSI E SOFISTICATI, ANCHE IL CORPO UMANO FUNZIONA MEGLIO DOPO UN PO' DI RISCALDAMENTO. MA COME IN TUTTO, C'È UN MODO GIUSTO E UN MODO SBAGLIATO DI RISCALDARSI. UNO DEI MODI MIGLIORI PER COMINCIARE BENE LA GIORNATA È CON UNA SERIE DI SEMPLICI ESERCIZI YOGA. TRANQUILLI, NON DOVETE ESSERE DEGLI ESPERTI PER PROVARNE I BENEFICI.

## TRE ESERCIZI YOGA PER UN RISVEGLIO SERENO

Tolte quelle poche persone mattiniere che saltano felici giù dal letto col levar del sole, per gli altri, alzarsi la mattina è dura. Una ricerca ha addirittura evidenziato che vi è una maggiore incidenza di infarto a quest'ora del giorno, in parte dovuta al fatto che si richiede al corpo di passare velocemente dal sonno al pieno regime. "Spesso soffochiamo la nostra naturale tendenza a stirarci e sbadigliare perché il suono della sveglia ci fa venire in mente tutti gli impegni della giornata," dice J. J. Gormley, Fondatrice e Direttrice del Sun & Moon Yoga Studio di Arlington, Virginia, che ha ideato questa sequenza di esercizi yoga per cominciare bene la giornata, rilassandovi, mettendo a fuoco la mente e facendo il pieno di energia. Per iniziare, inspirate ed espirate lentamente per un paio di minuti. Poi provate le posizioni illustrate nella prossima pagina — senza sforzare troppo.



### ALLUNGAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE

Seduti per terra a gambe incrociate, premete i glutei a terra e allungate bene la colonna, sollevando la testa verso l'alto (se provate fastidio, sedetevi su un cuscino rigido o su una coperta ripiegata, oppure stendete una gamba). Tenete i glutei bene aderenti a terra mentre fate i seguenti esercizi. Appoggiate la mano sinistra sul ginocchio destro, inspirate e allungate la colonna. Poi, sull'espirazione, ruotate il busto a destra. Inspirare, tornate al centro, e ripetete l'esercizio dall'altra parte. Appoggiate la mano destra a terra e stendete il braccio sinistro verso l'alto. Inspirare, allungate la mano verso il soffitto, poi sull'espirazione, allungate il braccio verso destra, stirando così il fianco sinistro. Se sentite che il gluteo destro si stacca dal suolo, tirate un po' meno. Un respiro di pausa e poi ripetete l'esercizio dall'altra parte.



### POSIZIONE DEL GATTO

Mettetevi a quattro zampe appoggiando le mani a terra in linea con le spalle e le ginocchia in linea con i fianchi. Allungate bene la colonna, tirando la cima della testa verso la parete di fronte e l'osso sacro verso quella dietro. Inspirare profondamente, ed espirando, inarcate la schiena verso il soffitto come un gatto minaccioso, portando il mento in dentro verso l'ombelico. Alla prossima inspirazione, inarcate la schiena nell'altro senso, spingendo l'ombelico verso terra, sollevando i glutei e portando il petto e il volto verso il soffitto. Ripetete questa sequenza tre volte.



### POSIZIONE DEL CANE CHE SCODINZOLA

Dalla posizione a quattro zampe, premete le mani saldamente a terra, piegate le dita dei piedi in dentro, e sollevate i fianchi in alto e indietro. Tenendo le ginocchia piegate, respirate e "scodinzolate". Poi stendete una gamba indietro, con la caviglia a terra. Respirate, ripiegate quella gamba e stendete l'altra dietro di voi.

Terminate con una posizione di rilassamento. Sedetevi o sdraiatevi in silenzio, e concentratevi sul respiro per qualche minuto. Ricordatevi di sorridere – è un ottimo esercizio che dona luminosità al viso e migliora l'umore.

## 2 | MANTIENI ATTIVO L'INTESTINO



SIAMO ONESTI... QUANDO SI TRATTA DI PARLARE DI PROBLEMI INTESTINALI, LA MAGGIOR PARTE DELLA GENTE PREFERISCE CAMBIARE ARGOMENTO. MA ORA PIU' CHE MAI, È IMPORTANTE SAPERE CHE L'APPARATO DIGERENTE GIOCA UN RUOLO IMPORTANTE PER IL NOSTRO BENESSERE GENERALE. IN ALTRE PAROLE, SE RIMANIAMO ATTIVI "DENTRO", IL NOSTRO CORPO RIMARRA' PIU' ATTIVO ANCHE FUORI.

### MANTENETE UN INTESTINO SANO E VI SENTIRETE AL MASSIMO!

Non c'è niente di meglio per motivarci che constatare dei risultati positivi. Che si tratti di riuscire nuovamente a chiudere la zip dei jeans preferiti oppure di sentirsi semplicemente più leggeri — abbiamo tutti bisogno di ottenere dei riscontri. Quando decidete di scegliere un regime alimentare sano (mangiate più frutta e verdura), di praticare regolare attività fisica (non prendete l'ascensore, fate le scale) e di prendervi qualche pausa per ridurre lo stress (un po' di tempo per voi stessi), allora state scegliendo di sentirvi in forma, sia dentro che fuori. Questo sì che è favoloso!

Sappiamo tutti quanto sia importante trovare il giusto equilibrio nelle nostre vite piene di impegni. Per fortuna, spesso basta fare qualche piccolo cambiamento per cominciare a raccogliere i frutti di uno stile di vita sano. Alcuni atteggiamenti utili a migliorare il corpo e la mente prevedono di aggiungere cose alla vostra giornata, non di evitarne! Ricordate: prendervi cura di voi stessi richiede la stessa energia e lo stesso entusiasmo del prendervi cura delle persone a voi care.

### RISO SPEZIATO ALLE PRUGNE (PIATTO MAROCCHINNO)



#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1/4 di cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di cumino e 1/2 di zenzero
- 400 ml di brodo di pollo
- 235 ml di acqua
- 235 g di riso bianco Basmati
- 175 g di prugne **Sunsweet®** denocciolate, tagliate a pezzetti
- 60 g cipollotto tagliato a pezzetti

#### PROCEDIMENTO:

1. In un tegame, fare soffriggere brevemente l'olio con l'aglio e le spezie;
2. Aggiungere il brodo e l'acqua e portare ad ebollizione. Aggiungere il riso mescolando; coprire e cuocere a fuoco basso per 15 minuti o finché il riso è quasi al dente. Aggiungere le prugne e la cipolla, e cuocere altri 5 minuti.

### IL PERCORSO VERSO UNA VITA PIU' SANA È FACILE. ECCO QUATTRO SEMPLICI CONSIGLI PER METTERVI SULLA GIUSTA STRADA:

**MANGIATE PIU' CIBI RICCHI DI FIBRE:** Le fibre promuovono la buona salute intestinale, essenziale per la prevenzione delle malattie e per la salute in generale.

**BEVETE TANTA ACQUA:** La disidratazione può causare mal di testa, mancanza di concentrazione, affaticamento, stitichezza e colorito spento, quindi assicuratevi di includere molti liquidi nella vostra dieta.

**FATE MOVIMENTO:** Una regolare attività fisica non solo accelera il vostro metabolismo ma aiuta anche a promuovere una sana regolarità intestinale.

**PRENDETEVI UNA PAUSA:** Alleviate lo stress prima che si accumuli ascoltando un po' di musica rilassante o anche solo telefonando ad un amico per fare due chiacchiere.

#### QUANTE FIBRE SERVONO AL GIORNO?

L'Istituto di Medicina dell'Accademia Nazionale delle Scienze che fornisce consigli su questioni di medicina e salute, suggerisce le seguenti dosi giornaliere:

	INFERIORI A 50 ANNI	SUPERIORI A 51 ANNI
UOMINI	40 g	30 g
DONNE	25 g	20 g

## 3 | SCEGLI BENE FUORI PASTO



### MANGIARE FUORI PASTO È UMANO; MANGIARE SANO FUORI PASTO È DIVINO!

Se gli snack fuori pasto fanno parte della vostra routine quotidiana, sarete lieti di sapere che oggi i nutrizionisti vi danno la loro benedizione. Questo, ovviamente, solo se i cibi e le bevande che scegliete di consumare sono sani e nutrienti.

#### CINQUE CONSIGLI PER IMPARARE L'ARTE DELLO SNACK SANO:

- 1. PIANIFICATE DEI MINI-PASTI:** Considerate lo snack un mini-pasto e cogliete l'opportunità per aggiungere qualche porzione di cibo sano alla vostra dieta quotidiana. Per esempio, tre o quattro cracker integrali con un po' di formaggio magro e qualche fetta di mela forniscono un buon apporto di principi nutritivi dai tre gruppi: cereali, latticini e frutta.
- 2. SCEGLIETE ALTERNATIVE COMODE:** Cercate di avere sempre degli snack sani e già pronti sotto mano. Potete tenere un po' di frutta secca nel cassetto della scrivania, nella borsa o in macchina, in modo da poter gustare qualcosa di dolce ma allo stesso tempo ricco di fibre e di altre importanti sostanze nutritive.
- 3. GODETEVI CIO' DI CUI AVETE VOGLIA:** Se prediligete gli snack dolci, anziché merendine o brioche, optate per la frutta; oppure scegliete uno yogurt magro al posto del gelato.
- 4. OCCHIO ALLA QUANTITÀ:** Quanto si mangia ha la stessa importanza di cosa si mangia. Ricordatevi che uno snack dovrebbe comprendere pochi bocconi, quel che basta per aiutarvi ad arrivare al prossimo pasto.
- 5. PENSATE ALLE BEVANDE:** Il latte scremato e i centrifugati di verdura sono ottime fonti di vitamine, minerali e altri principi nutritivi.

## CIBI CHE FAVORISCONO LA PERDITA DI PESO

Per perdere peso bisogna cominciare dalla spesa. Controllare ciò che si mangia significa innanzitutto controllare ciò che si compra. Ecco un elenco degli alimenti essenziali (confezionati, in scatola o surgelati) da acquistare per poter preparare pasti buoni, sani e con poche calorie.

**FRUTTA E VERDURA:** Tutta la frutta e la verdura, sia essa cruda, cotta, fresca, surgelata o in scatola, va inserita nella vostra lista della spesa. Evitate solo la frutta in scatola se contiene zuccheri aggiunti.

**MINISTRE DI VERDURA:** Un ottimo modo per introdurre le vostre cene in tutte le stagioni

**DADO:** di verdura, di pollo, di carne.

**MAIONESE:** Light o senza grassi.

**YOGURT:** Magro, al naturale o di capra.

**SENAPE E MOSTARDA:** Dolce o all'antica.

**POMODORO:** Dolce o all'antica.

**SUCCO:** Succo di pomodoro e succo di limone.

**OLIO:** Olio extra-vergine d'oliva, olio d'oliva o di semi.

**ACETO:** di vino, balsamico, di mele o altri.

**SALSE:** Ketchup, salsa di soia, salsa verde, salsa barbecue e altre.

**CIPOLLA:** Fresca, surgelata o in polvere.

**AGLIO:** Fresco o in polvere.

**ESTRATTI:** Vaniglia, mandorla, menta, cocco, arancio e altri.

**DESSERT SURGELATI:** Sorbetti o frozen yogurt (magro).

**BEVANDE:** Caffé, tè, tisane, succhi e tè freddi senza zucchero

**CACAO AMARO E MIX PER CIOCCOLATA CALDA:** da 20 a 50 calorie a porzione; evitare quelli che hanno più di 60 calorie a porzione.

## 4 | RESTA IN FORMA ANCHE IN VIAGGIO

### COME RIMANERE IN EQUILIBRIO E PIENI DI ENERGIA ANCHE FUORI CASA

Viaggiare sembra mettere tutti un po' fuori equilibrio, sia che si tratti di vacanza o di lavoro. A parte le lunghe code agli aeroporti e il jet lag, purtroppo i viaggiatori spesso soffrono di problemi intestinali. Questi problemi sono anche accompagnati da disturbi del sonno, cambiamenti di fuso orario, cattiva alimentazione o nuovi alimenti (soprattutto mancanza di fibre), disidratazione e stress.

#### QUANDO SI TRATTA DI MANGIARE, SCEGLIETE IN MODO INTELLIGENTE

> Al ristorante, chiedete al cameriere delucidazioni sul menù per fare scelte intelligenti. Prima di partire, chiamate il ristorante per vedere se lo chef può prepararvi un pasto adatto alle vostre esigenze.

#### ANCHE SE LA VOSTRA ROUTINE È DIVERSA, TROVATE TEMPO PER FARE UN PO' DI ESERCIZIO FISICO.

- > Scegliete un albergo con un centro benessere. Oggi molti alberghi hanno palestre, saune e/o piscine.
- > Portatevi un DVD di esercizi Yoga, Pilates o Tai Chi da poter fare in camera.
- > Non è tanto lo stress in sé, ma come lo gestite. Trovate il modo di rilassarvi facendo ad esempio meditazione o ritagliandovi un momento tranquillo per riposare.

### INVOLTINI DI LATTUGA E POLLO CON SALSA ORIENTALE ALLE PRUGNE



#### INGREDIENTI PER 16 INVOLTINI:

- 1 cucchiaio di olio di sesamo (o di semi)
- 450 g di petti di pollo tagliati a pezzetti
- 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- 450 ml di succo di prugna **Sunsweet®**
- 4 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di salsa di soia e 2 di aceto di riso
- 16 foglie di lattuga piccole
- Arachidi tritate, foglie di prezzemolo e cipollotti a fettine.

#### PROCEDIMENTO:

1. Scaldare l'olio in un tegame.
2. Aggiungere il pollo a pezzetti e far dorare per 5 minuti o finché cotto.
3. Aggiungere lo zenzero e cuocere per 1 altro minuto; mettere da parte.
4. Mescolare il succo di prugna, il miele, la salsa di soia e l'aceto di riso in una pentola di media misura; cuocere a fuoco vivace per 20 minuti o finché la glassa diventa spessa (la salsa s'ispessisce man mano che si raffredda).
5. Aggiungere metà della salsa al pollo mescolando bene e cuocere per altri 5 minuti.

Arrotolare il pollo nelle foglie di lattuga e cospargere con le arachidi, le foglie di prezzemolo e le fettine di cipollotto a piacere. Servire il resto della salsa a parte.

#### CREATE IL VOSTRO "KIT INTESTINO ATTIVO" DA VIAGGIO

Questo sì che passa qualsiasi controllo sicurezza — è un utile kit di rimedi naturali per la vita "on the road." Questi "rimedi naturali" possono alleviare i più comuni problemi dell'apparato digerente. Potete portarlo con voi in aereo, nella borsa della palestra oppure in macchina. Il kit include:

**PRUGNE SUNSWEET®:** Aiutano la buona digestione e regolano l'attività intestinale; forniscono vitamine e minerali essenziali, inclusi potassio, magnesio e fibre.

**CAMOMILLA:** Allevia mal di stomaco e crampi.

**INFUSO DI FOGLIE DI LAMPONE:** Aiuta a combattere la diarrea.

**ZENZERO IN CRISTALLI O IN CAPSULE:** Aiuta a combattere la nausea.

**POLVERE DI SEMI DI LINO:** Aiuta la regolarità intestinale.

## 5 | CONTRASTA IL D'INVECCHIAMENTO



SI DICE SPESSO CHE LE DONNE HANNO IL CUORE PIU' GRANDE DI QUELLO DEGLI UOMINI. I DATI SCIENTIFICI A CONFERMA DI QUESTA DIFFERENZA DI DIMENSIONE SONO SCARSI, PERO' SAPPIAMO CHE IL CUORE FEMMINILE E' SUSCETTIBILE ALLE MALATTIE TANTO QUANTO QUELLO MASCHILE. INFATTI, LA CARDIOPATIA E' LA PRINCIPALE CAUSA DI MORTE NELLE DONNE COME ANCHE LA PRINCIPALE CAUSA DI INVALIDITA'. FORTUNATAMENTE, PERO' E' ANCHE UNA DELLE MALATTIE PIU' PREVENIBILI.

### CINQUE CONSIGLI PER MANTENERE UN CUORE SANO

- 1. CONTROLLATE I NUMERI:** Fate controllare il vostro livello di colesterolo e trigliceridi ogni anno. Livelli elevati di lipoproteine a bassa densità (LDL), spesso chiamate anche “colesterolo cattivo”, possono causare depositi di placche nelle arterie che, impedendo al cuore di ricevere il giusto apporto di sangue, causano l'infarto. I trigliceridi sono dei grassi presenti nel sangue e sono anch'essi collegati alle cardiopatie.
- 2. NON CEDETE ALLA PRESSIONE:** La pressione alta mette il cuore sotto grande tensione. Se avete la pressione alta, dei semplici cambiamenti nella dieta e nello stile di vita come mangiare meno sale, fare più esercizio fisico e mangiare più frutta, verdura e latticini potrebbero forse essere risolutivi nel riportare la pressione a livelli normali.
- 3. BILANCIATE LA QUANTITA' DI CALORIE IN ENTRATA CON L'ATTIVITA' FISICA PER OTTENERE E/O MANTENERE IL VOSTRO PESO FORMA:** Il segreto per mantenere il peso forma è avere un buon equilibrio energetico. Per controllare l'energia in entrata, è necessario ridurre l'introito calorico. Un modo semplice per fare ciò è ridurre le porzioni. Anche un maggior consumo d'energia attraverso l'esercizio fisico è importante per creare il giusto equilibrio energetico.
- 4. SCEGLIETE UNA DIETA RICCA DI FRUTTA E VERDURA:** La maggior parte della frutta e della verdura è ricca di sostanze nutritive e fibre ma povera di calorie, quindi ha un'elevata densità nutritiva.

Coloro che consumano grandi quantità di cibi ad alta densità nutritiva, in particolare frutta e verdura, corrono meno rischi d'infarto, ictus e ipertensione. Molte delle sostanze nutritive della frutta e della verdura fungono da anti-ossidanti e svolgono una funzione protettiva delle cellule. Mangiare in maniera equilibrata privilegiando la frutta e la verdura ricca di sostanze anti-ossidanti può aiutare a ridurre il rischio di molte malattie, tra cui l'infarto.

- 5. NON DIMENTICATEVI LE FIBRE:** La ricerca scientifica dimostra che le diete ricche di fibre sono associate ad un minore rischio d'infarto. E' stato dimostrato che le fibre solubili, presenti nei fagioli, nell'avena e in molti frutti (incluse le prugne), possono ridurre i livelli di colesterolo LDL. Le fibre non-solubili, presenti nel grano, nei semi oleosi, e in molte verdure, sono associate ad un minor rischio di malattie cardiovascolari e ad una più lenta progressione della malattia cardiovascolare nei soggetti ad alto rischio.

### ANTIOSSIDANTI

**Indice ORAC (Capacità di assorbimento dei radicali) di determinati alimenti**

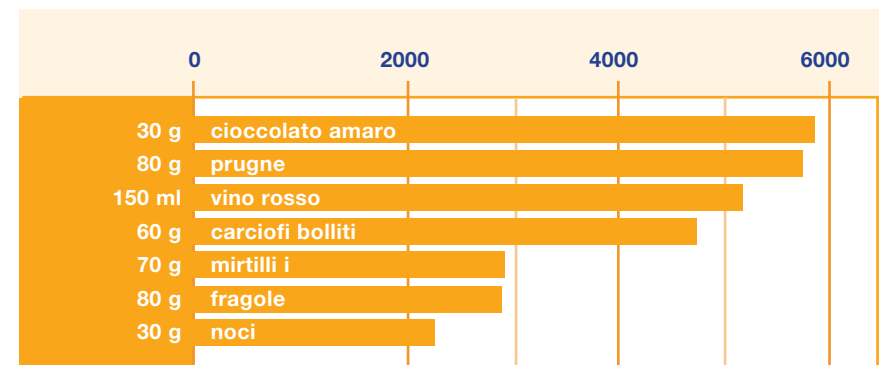
Si ipotizza che lo sviluppo di molte malattie croniche e degenerative come il cancro e le malattie cardiovascolari, o malattie che comportano la distruzione dei neuroni come i morbi di Alzheimer e di Parkinson siano dovute, in parte, allo stress ossidativo. Lo stress ossidativo è anche implicato nel processo d'invecchiamento. Si sa che le specie reattive dell'ossigeno possono danneggiare alcune molecole come le proteine, i lipidi e il DNA.

Le diete ricche di frutta, noci e verdura sono da sempre considerate un'ottima fonte di anti-ossidanti. Numerosi minerali e vitamine svolgono un ruolo importante come anti-ossidanti alimentari, oltre ad avere svariate altre funzioni biologiche. Queste includono la vitamina C (acido ascorbico), la vitamina E ed i suoi isomeri (tocoferoli e tocotrienoli) e il selenio.

L'USDA (United States department of Agriculture) HA STUDIATO LA CAPACITA' ANTI-OSSIDANTE DI CENTINAIA DI ALIMENTI.

ECCO QUELLI CON IL PUNTEGGIO PIU' ALTO:

### ALIMENTI AD ALTO POTERE ANTI-OSSIDANTE



## 6 | MANTIENI OSSA SANE E ROBUSTE



### IL CIBO E LE OSSA

Si parla di osteoporosi da molto tempo, da quando ci si accorse nei primi anni 80 che era diventata una questione di salute pubblica. In realtà, non è l'osteoporosi (ovvero l'indebolimento delle ossa) di per sé a costituire il problema, quanto l'elevato rischio di fratture, soprattutto negli anziani.

Il calcio, derivato soprattutto dai latticini, è l'elemento più utile per ridurre il rischio di fratture. Eppure vi è un più alto tasso di fratture nelle aree in cui si consumano latticini che non in quelle dove non si consumano. Ci sono anche numerosi studi su larga scala che dimostrano che un apporto troppo elevato di calcio raddoppia il rischio di frattura dell'anca.

La spiegazione di questo fenomeno in apparenza paradossale deriva da una maggiore comprensione della struttura e della funzione ossea. La maggior parte delle persone pensa "ossa = calcio", per cui la soluzione sembra ovvia. Ma è una spiegazione troppo semplicistica. Fisiologicamente, le ossa sono composte da calcio e da sali di fosfato di calcio (65%) che conferiscono durezza, e da matrice di collagene (35%) che conferisce flessibilità. Se ponessimo un osso in un bagno di acido e rimuovessimo tutto il calcio lasciando solo la matrice di collagene, sottoposto a stress l'osso si piegherebbe ma non si romperebbe. Inversamente, se venisse rimossa tutta la matrice di collagene lasciando solo il calcio, l'osso sottoposto a stress si frantumerebbe. In altre parole, un osso con zero calcio si piega ma non si rompe, mentre un osso con molto calcio ma poca matrice di collagene si rompe facilmente. Ecco perché troppo calcio può effettivamente aumentare il rischio di fratture ossee! Per una buona salute ossea, servono anche altre sostanze nutritive sinergiche: magnesio, fosforo, boro, rame, manganese, zinco, più le vitamine C, D, K, B6 e l'acido folico. Inoltre, servono quantità sufficienti di proteine per la matrice di collagene, e grassi "buoni" per l'assimilazione della vitamina D e per proteggere le ossa dall'attacco dei radicali liberi.

### INSALATA AROMATICA DI PRUGNE E ARANCE



#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

- 3 arance sbucciate e tagliate a fette
- 1 pacco da 150 g di lattughino
- 250 g di prugne denocciolate **Sunsweet®** a pezzetti
- 4 cipollotti (incluso qualche gambo verde)
- 4 cucchiari di olio
- 2 cucchiari di succo di limone
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe
- Prezzemolo o basilico tritati grossolanamente

#### PROCEDIMENTO:

1. In un'insalatiera, mischiare le arance, il lattughino, le prugne e i cipollotti.
2. Per il condimento, emulsionare l'olio, il succo di limone, il sale e il pepe con un frullino; condire l'insalata mescolando bene.
3. Aggiungere le erbe aromatiche e mescolare ancora prima di servire.

#### CONSIGLI ALIMENTARI PER FAVORIRE LA BUONA SALUTE DELLE OSSA

- > Verdura a foglia, incluso il prezzemolo, le radici e tutti i tipi di cavolo.
- > Brodo di verdura con un bastoncino di alga kombu oppure brodo fatto con le lisce di pesce, o ossa di pollo o carne con un cucchiaino di aceto per liberare i minerali in esse contenute.
- > Semi di girasole e di zucca ricchi di minerali e grassi "buoni".
- > Quantità modeste di cereali integrali ricchi di fibre e carboidrati complessi (amidi).
- > Fagioli e carne proveniente da animali allevati in modo naturale (ricchi di proteine).
- > Burro, olio extra vergine di oliva, olio grezzo di semi di lino e di sesamo, tutti ricchi di acidi grassi insaturi.
- > Prugne e succo di prugne.

## 7 | DORMI AL MEGLIO



### CHI MALE DORME, MOLTO RISCHIA

Dormire bene costituisce un fattore essenziale per la nostra salute e per il nostro benessere. I ricercatori dicono che chi lavora troppo senza riposare abbastanza scherza col fuoco. La mancanza di sonno cronica è collegata a svariati disturbi fisici ed emotivi come le malattie cardiovascolari, l'ipertensione, l'ictus, il diabete, l'obesità e il cattivo umore. Quindi se una bella dormita di otto ore vi sembra un sogno, provate a seguire questi suggerimenti per godere di un sonno ristoratore e di tutti i benefici che esso comporta.

**CHI MANGIA BENE, DORME BENE:** Cominciate la giornata con una colazione consistente, non saltate il pranzo e fate una cena leggera almeno 2 o 3 ore prima di andare a letto.

**L'ATTIVITA' FISICA FAVORISCE IL SONNO:** Una regolare attività fisica promuove il sonno. Un po' di esercizio fisico durante il giorno vi aiuta a dormire bene la notte. L'importante è non fare un'attività aerobica intensa poco prima di andare a letto.

**OCCHIO ALLO SCHERMO:** Guardare la TV o utilizzare il computer subito prima di andare a dormire può rendere difficile rilassarsi e addormentarsi. Leggete un libro non troppo impegnativo per qualche minuto: questo vi aiuterà a rilassarvi, a stancare gli occhi e a distrarvi dalle preoccupazioni.

**BEVI BENE, DORMI MEGLIO:** Che sia la coca cola o un bicchiere di vino, sia la caffeina che l'alcol causano disturbi del sonno. Se volete sorseggiare qualcosa, scegliete una bella tisana calda (senza caffeina o teina) oppure una tazza di latte caldo aromatizzato alla vaniglia e noce moscata.

**STABILISCI UNA ROUTINE PRE-SONNO:** Createvi una routine rilassante che vi aiuti psicologicamente a prepararvi al riposo. Leggete una poesia, fate un po' di stretching dolce già in pigiama, o ascoltate un po' di musica rilassante.

**CREA L'ATMOSFERA GIUSTA:** Una bella dormita richiede un ambiente buio, silenzioso, comodo e fresco. Lenzuola pulite e morbide, temperatura fresca e persiane o tapparelle chiuse rendono la camera da letto perfetta per una bella dormita. Se avete l'abitudine di fissare continuamente la sveglia, giratela in modo da non vedere l'ora.

### CRUMBLE CALDO DI MELE E PRUGNE



#### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE:

- 350 ml di succo di prugne **Sunsweet**<sup>®</sup>
- 80 g di miele
- 2 cucchiaini di fecola di mais disciolto in 2 cucchiaini di acqua
- 15 g di burro
- 1/2 cucchiaino di cannella
- una punta di cucchiaino di chiodi di garofano in polvere
- 5 mele Granny Smith di misura media, sbucciate e tagliate a cubetti
- 115 g di prugne denocciolate **Sunsweet**<sup>®</sup> tagliate in quattro
- 4 cucchiaini di farina
- 4 cucchiaini di zucchero
- 1/2 cucchiaino di lievito
- 115 g di burro morbido
- Gelato alla crema (facoltativo)

#### PROCEDIMENTO:

1. Pre-riscaldare il forno a 190°
2. Portare il succo di prugna ad ebollizione in una pentola; cuocere a fuoco medio per 20 minuti o finché si addensa.
3. Aggiungere il miele, la fecola disciolta nell'acqua, il burro, la cannella e i chiodi di garofano.
4. Cuocere a fuoco medio, mescolando continuamente, finché il composto diventa denso; mettere da parte.
5. Aggiungere a questo composto le mele e le prugne e versare il tutto in una pirofila da forno.
6. Mescolare la farina, lo zucchero, e il lievito in una ciotola. Incorporare il burro morbido impastandolo velocemente con le dita; cospargete il tutto sopra al composto di mele e prugne.
7. Cuocere in forno per 30 minuti.  
Servire caldo, se volete con il gelato alla crema.

**DORMI COME UN BAMBINO:** I bambini vanno a letto ad un orario preciso e dovrete farlo anche voi. Cercate di andare a letto ad un orario fisso che si concili bene con la vostra routine e rispettate l'orario tutta la settimana. Gli esperti del sonno dicono che coricarsi sempre alla stessa ora aiuta a dormire bene.



## DON'T WORRY, BE HAPPY

È un motto accattivante ma non così semplice da mettere in atto. Lo stress fa parte della vita, bisogna imparare a gestirlo. Mantenete il controllo del vostro benessere emotivo ogni giorno e durante tutto l'anno seguendo questi utili consigli:

**PER AVERE BUONI AMICI OCCORRE ESSERE BUONI AMICI:** Una sana rete di amicizie, affetti e colleghi è essenziale per il nostro benessere emotivo. Coltivate gli affetti per essere certi che la vostra rete di sicurezza sia presente nella buona e nella cattiva sorte.

**SPEZZATE LA ROUTINE CON UNA PAUSA:** Allontanatevi dalla scrivania ogni ora per 2 o 3 minuti e regalatevi un massaggio alle mani con una buona crema idratante e profumata. Andate off-line per 20 minuti, chiudete gli occhi e ascoltate un po' di musica, bevete un bel tè caldo o fate una passeggiata all'aria aperta.

**ACCELERATE IL RITMO:** Ci sono mille buone ragioni per fare esercizio fisico: fa bene al cuore, aiuta a gestire meglio lo stress e migliora l'umore. Scegliete un'attività che vi piace, come fare jogging, ballare, andare sui roller o fare giardinaggio.

**METTETE LE COSE IN PROSPETTIVA:** "Vale la pena preoccuparsi così tanto per ...(inserire la causa di stress)? Mi preoccuperà ancora fra una settimana?" Se state affrontando delle preoccupazioni serie, stabilite un programma per gestirle al meglio con l'aiuto della vostra rete di amici e familiari. Lasciate scivolare le piccole cose cercando di riderci sopra.

**INTONATE UN MOTIVETTO:** Cantate, battete le mani, fate un po' di musica o canticchiate. La musica mette di buon umore.

**INSPIRATE LA CALMA:** Quando la tensione sale, concentratevi sul respiro. Riempire bene i polmoni vi sveglia e vi calma allo stesso tempo. Imparate una tecnica di meditazione o più semplicemente degli esercizi di respirazione profonda: l'importante è imparare a respirare coscientemente.

**FATE QUALCOSA PER QUALCUN ALTRO:** Coltivate la gentilezza come abitudine. Incredibilmente, niente ci fa sentire meglio che fare qualcosa per aiutare qualcun altro.

**BEATEVI NELLA GRATITUDINE:** Essere grati per le piccole cose, come veder sorgere l'alba, sentire la vostra canzone preferita o infilarsi un bel paio di pantofole calde può davvero cambiare il vostro modo di vedere le cose. Le porte dell'ascensore vi si sono chiuse in faccia? Sorridete, rideteci su e aspettate il prossimo... o meglio ancora, prendete le scale.

**FATE UNA VACANZA RISTORATRICE:** Molti di noi tornano dalle vacanze più stressati di quando sono partiti. Non girate come trottole per vedere tutto e di più in soli sette giorni. Scegliete un posto dove potete passare una settimana senza programmi. Passeggiate sulla spiaggia, ammirate le stelle, godetevi una bella colazione lunga o leggete a bordo piscina.

## I CIBI DEL BUON UMORE

Non esiste una pillola del buon umore, ma questi cibi contengono delle sostanze che aiutano a calmare i nervi. Se prendete degli integratori, stabilite il dosaggio più adatto a voi col vostro medico; a volte il troppo stroppia.

<b>ALIMENTI ANTI-STRESS:</b>	Avocado, patate al cartoccio (con la buccia), banane, tonno
<b>PRINCIPIO NUTRITIVO:</b>	Vitamina B6
<b>COME AIUTA:</b>	Lo stress abbassa i livelli di vitamina B6 che aiuta a produrre la serotonina, un neurotrasmettitore che induce la calma.
<b>ALIMENTI ANTI-STRESS:</b>	Latte (scremato), yogurt bianco (light), salmone, sardine, vongole.
<b>PRINCIPIO NUTRITIVO:</b>	Vitamina B12.
<b>COME AIUTA:</b>	Insieme ad altre vitamine del gruppo B, la vitamina B12 aiuta a produrre il GABA, un neurotrasmettitore che induce la calma.
<b>ALIMENTI ANTI-STRESS:</b>	Asparagi, ceci, lenticchie, fiocchi d'avena, succo d'arancia
<b>PRINCIPIO NUTRITIVO:</b>	Acido folico
<b>COME AIUTA:</b>	L'acido folico aiuta a produrre dopamina, un neurotrasmettitore associato al piacere.
<b>ALIMENTI ANTI-STRESS:</b>	Mandorle, spinaci, semi di girasole, tofu, riso selvatico
<b>PRINCIPIO NUTRITIVO:</b>	Magnesio
<b>COME AIUTA:</b>	Lo stress consuma il magnesio, che stimola la produzione di GABA e aiuta a produrre dopamina.
<b>ALIMENTI ANTI-STRESS:</b>	Broccoli, cavolini di Bruxelles, succo d'arancia, peperoni verdi e rossi, fragole.
<b>SOSTANZA NUTRITIVA:</b>	Vitamina C
<b>COME AIUTA:</b>	La vitamina C rinforza il sistema immunitario e combatte il deterioramento delle cellule cerebrali dovuto alla costante esposizione al cortisolo.

# 9 | POTENZIA IL TUO CERVELLO



IL CERVELLO HA UNA GROSSA RESPONSABILITÀ COME CENTRO DI CONTROLLO DI TUTTO IL CORPO, QUINDI È GIUSTO PRESTARGLI PARTICOLARE ATTENZIONE. FORTUNATAMENTE, QUEL CHE FA BENE AL CERVELLO FA BENE A TUTTO IL CORPO. ECCO QUALCHE CONSIGLIO PER METTERVI SULLA STRADA GIUSTA.

## CIBO PER LA MENTE

SIETE QUELLO CHE MANGIATE... E VALE ANCHE PER IL VOSTRO CERVELLO!

**FATE IL PIENO:** Fare tre pasti e due snack nell'arco della giornata è uno dei modi più semplici per assicurarsi che il cervello rimanga allerta e in controllo. Per funzionare al meglio il cervello necessita di una fornitura continua di energia (soprattutto quella fornita dai carboidrati). Quando pianificate i pasti e gli snack, scegliete alimenti come carni magre, fagioli, verdure, frutta, cereali integrali e latticini magri. Sono ricchi di proprietà nutritive e forniscono energia al cervello!

**FRUTTA E VERDURA A VOLONTÀ:** La frutta e la verdura sono ricche di vitamine, minerali e antiossidanti che proteggono il cervello e lo aiutano a funzionare al meglio. L'adulto medio necessita tra i 350 e gli 800 grammi di frutta e verdura al giorno. E ricordate: fresca, surgelata, in scatola, secca, spremuta o centrifugata — tutto conta!

**OMEGA UN, DUE... TRE!** L'avrete già sentito mille volte – non consumiamo abbastanza grassi Omega 3. Gli Omega 3 sono grassi "buoni" ed il tipo di Omega 3 che si trova nel pesce grasso (come salmone, sardine e trota) può migliorare la concentrazione, diminuire l'ansia, prevenire il morbo di Alzheimer e favorire la salute cognitiva.

## COSTINE PICCANTI IN SALSA AGRODOLCE



### INGREDIENTI PER 4 – 6 PERSONE

- 1 grossa costata di maiale (1.5 – 2 kg)
- 200 g di prugne denocciolate **Sunsweet®**
- 200 ml di brodo di pollo o vegetale
- 200 g cipolla tritata
- 3 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 1 lattina di passata di pomodoro
- Prezzemolo fresco tritato

### PROCEDIMENTO:

1. Pre-riscaldare il forno a 200°C
2. Collocare la costata in una pirofila da forno larga e bassa. Aggiungere 2 centimetri scarsi d'acqua e coprire bene con carta stagnola; cuocere un'ora.
3. Mescolare gli altri ingredienti in una pentola di media misura. Portare ad ebollizione; abbassare la fiamma e far sobbollire senza coperchio per 15 minuti.
4. Lasciare raffreddare leggermente e poi frullare nel frullatore o nel mixer. Rimettere la salsa nella pentola e cuocere finché diventa abbastanza densa.
5. Rimuovere la stagnola dalla costata e scolare l'acqua. Cuocere scoperta in forno per altri 30 minuti, bagnandola spesso con abbondante salsa.
6. Servire le costine con altra salsa a piacere e cospargere con il prezzemolo, se si desidera.

**TRUCCHI PER UN CERVELLO AL TOP:** Oltre agli alimenti, ci sono anche delle cose che potete FARE per mantenere il cervello pronto e scattante.

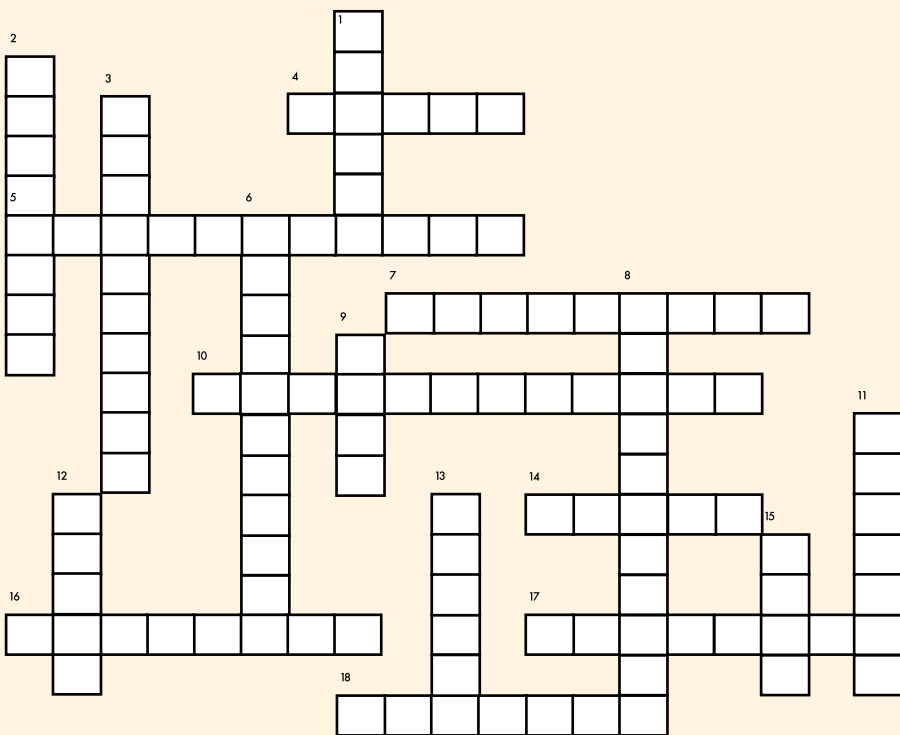
**MUOVERSI:** Il regolare esercizio fisico tiene in allenamento anche il cervello. Migliorando il flusso sanguigno nel cervello, l'esercizio fisico assicura che l'ossigeno e i principi nutritivi arrivino alle cellule cerebrali. La ricerca indica che la regolare attività fisica può migliorare la concentrazione, diminuire lo stress, aiutare a gestire l'ansia e la depressione e possibilmente diminuire il rischio di Alzheimer.

**GIOCARE:** Mantenere la mente in allenamento è uno dei modi migliori per potenziare l'attività cerebrale. La ricerca indica che si può evitare il declino cognitivo legato all'età continuando a lavorare, a leggere libri stimolanti o a giocare.

**BUONA NOTTE:** Uno dei regali migliori che possiate fare al vostro cervello è regalargli un buon riposo notturno. La ricerca dimostra che la giusta dose di sonno migliora la memoria, l'apprendimento e la curva dell'attenzione, sia negli adulti che nei bambini.

Ora che sai tutto sulle prugne e su come mantenerti in forma, ti sfidiamo a completare questo CRUCIVERBA e a trovare le PAROLE NASCOSTE.

## CRUCIVERBA



### Orizzontali:

- 4 si estrae dalla frutta
- 5 stipsi
- 7 contenitore per liquidi
- 10 senza nocciolo
- 14 merenda
- 16 dove crescono gli alberi da frutto
- 17 il maggior produttore al mondo di prugne
- 18 astuccio

### Verticali:

- 1 frutto estivo
- 2 anatgonista del sodio
- 3 stato degli Stati Uniti
- 6 aggiunto per preservare più a lungo un prodotto
- 8 aspettare un bambino
- 9 riscalda la terra
- 11 forte sovrappeso
- 12 importanti per il transito intestinale
- 13 si mangia a fine pasto
- 15 prugne confezionate singolarmente

## TROVA LE PAROLE

W	Q	M	S	W	B	I	E	K	X	B	T	W	S	D	G	H	A	H	B
Q	L	K	L	I	N	T	E	K	U	C	C	O	J	W	W	I	D	B	B
R	H	D	E	N	O	C	C	I	O	L	A	T	E	P	M	H	D	C	H
B	G	M	F	C	P	A	O	E	X	E	H	X	H	I	W	W	I	R	Q
U	Y	U	J	P	F	L	F	L	F	V	K	P	T	F	K	U	E	E	O
F	D	Y	C	Q	J	H	V	S	F	C	X	Y	S	N	X	U	N	C	C
F	V	B	N	G	V	S	L	U	N	V	Z	C	B	G	V	K	Y	A	X
M	J	T	Z	C	I	X	R	N	Z	A	Y	I	Q	U	I	U	L	K	W
I	P	N	S	E	Y	U	V	S	T	Q	K	U	A	Y	A	I	M	F	A
S	Y	V	H	T	J	T	C	W	M	A	B	P	J	L	F	V	D	B	I
U	S	G	S	W	I	N	F	E	T	Z	V	D	Z	O	R	U	E	E	G
C	E	I	X	E	K	T	T	E	E	V	L	N	R	N	E	N	C	L	T
C	A	G	R	T	N	C	I	T	W	H	F	N	S	M	G	P	G	O	M
O	R	A	X	P	E	O	R	C	A	A	I	K	K	U	T	I	M	S	V
D	D	N	T	R	G	O	J	R	H	A	S	O	R	U	S	T	R	X	S
O	T	T	B	G	U	A	X	H	H	E	N	P	L	Z	O	Z	Q	N	K
X	C	I	P	Y	Z	J	H	T	J	Q	Z	R	H	N	W	I	A	Q	H
X	F	G	X	P	T	L	I	F	G	U	T	Z	R	C	B	C	P	F	S
K	R	F	P	H	R	A	P	P	H	W	E	U	A	Q	K	H	V	Y	I
H	H	X	J	M	Z	X	I	O	T	Q	X	C	Z	R	K	G	X	T	P

Denocciolate Succo	Stitichezza Fibre	California Snack	Sunsweet Ones	Giganti Sole	Prugne
-----------------------	----------------------	---------------------	------------------	-----------------	--------

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA

1 P  
 R  
 U  
 N  
 O  
 2 P  
 O  
 T  
 A  
 T  
 A  
 3 C  
 A  
 T  
 A  
 L  
 A  
 N  
 4 S  
 U  
 C  
 C  
 O  
 5 S  
 T  
 I  
 T  
 I  
 C  
 H  
 E  
 Z  
 Z  
 A  
 6 S  
 O  
 N  
 O  
 7 B  
 O  
 T  
 T  
 I  
 8 G  
 L  
 I  
 A  
 9 S  
 O  
 R  
 S  
 A  
 10 D  
 E  
 N  
 O  
 C  
 C  
 I  
 O  
 L  
 A  
 T  
 E  
 11 B  
 E  
 S  
 I  
 12 F  
 I  
 B  
 B  
 I  
 13 F  
 R  
 U  
 T  
 T  
 E  
 14 S  
 N  
 A  
 C  
 K  
 15 S  
 U  
 N  
 S  
 W  
 E  
 E  
 T  
 16 F  
 R  
 U  
 T  
 T  
 E  
 T  
 O  
 17 S  
 U  
 N  
 S  
 W  
 E  
 E  
 T  
 18 S  
 C  
 A  
 T  
 O  
 L  
 A

SOLUZIONE DEL TROVA LE PAROLE

- - - - -  
 - - - - -  
 - - D E N O C C I O L A T E - - - - -  
 - - - - -  
 - - - - - S - - - - - C  
 - - - - - U - - - - - A  
 - - - - - N - - - - - L  
 - - - S - - - S - - - I - - -  
 S - - - T - - - W - - - F - - -  
 U - G S - I - E - - - O - E E -  
 C - I - E - T - E - - - R - N - L -  
 C - G - - N - I T - - - N - G - O -  
 O - A - - E O - C - I - U - - S -  
 - - N - R - - - H A - R - - - S  
 - - T B - - - E - P - - - N -  
 - - I - - - - - Z - - - A - -  
 - F - - - - - Z - - - C - - -  
 - - - - - A - K - - - -  
 - - - - -

# 10 | CURATE L'ASPETTO

## NUTRITE IL VOSTRO ASPETTO

### CINQUE STRATAGEMMI PER CURARE PELLE, UNGHIE E CAPELLI

- 1. BEVETE BENE:** Bere l'acqua o il tè non zuccherato durante il giorno mantiene la pelle idratata dall'interno, favorisce l'eliminazione delle tossine e migliora il ricambio cellulare.
- 2. MANGIATE FRUTTA E VERDURA COLORATA:** Questi alimenti colorati diminuiscono l'infiammazione della pelle, riducono le rughe, aiutano a prevenire pellicine e unghie rotte e donano lucentezza e vitalità ai capelli.
- 3. IL GIUSTO APPORTO DI PROTEINE REGALA FORZA E BELLEZZA:** Consumate grassi acidi omega 3 mangiando più salmone, merluzzo, sardine e uova fortificate con omega 3; questi grassi buoni diminuiscono le irritazioni cutanee e riducono le infiammazioni.
- 4. ASSUMETE SUFFICIENTI PROTEINE:** Per nutrire i capelli, le unghie e la pelle, state attenti a includere le proteine ad ogni pasto e fuori-pasto: una fetta di pane integrale tostato con burro d'arachidi, un ottimo frullato; a pranzo pollo ai ferri o un panino integrale ripieno di tonno e verdure grigliate.
- 5. INCREDIBILE MA VERO: GODETEVI UN PO' DI CIOCCOLATO!** Il cacao, ricco di antiossidanti, aiuta a diminuire la sensibilità ai raggi ultravioletti, aumenta il flusso sanguigno, migliora la trama e l'idratazione della pelle.

## FRULLATO VIOLA RINVIGORENTE



### INGREDIENTI PER DUE PERSONE:

- 10 prugne denocciate **Sunsweet®**
- 250 g di frutti di bosco surgelati (fragole, more, lamponi e mirtilli)
- 120 ml di succo di frutti di bosco surgelato
- 60 ml di acqua fredda
- 6 cubetti di ghiaccio, tritati

### PROCEDIMENTO:

1. Mettere le prugne, i frutti di bosco, il succo e l'acqua nel frullatore.
2. Frullare finché omogeneo, per due minuti circa. Aggiungere il ghiaccio e frullare di nuovo.

### VITAMINE & MINERALI ESSENZIALI

**VITAMINA A:** Previene le rughe e favorisce pelle morbida e unghie forti.

**VITAMINA C:** Fornisce la struttura necessaria per avere pelle e capelli belli.

**VITAMINE DEL GRUPPO B:** Attenuano le infiammazioni.

**ZINCO:** Essenziale per la crescita di pelle, capelli e unghie.

**VITAMINA D:** Protegge contro i danni del sole.

**FERRO:** Promuove la crescita dei capelli e rafforza le unghie.



## DIARIO ALIMENTARE

UTILIZZATE QUESTE PAGINE PER TENERE UN DIARIO ALIMENTARE. STAMPATE QUESTE PAGINE E USATELE PER SCRIVERE QUELLO CHE MANGIATE OGNI GIORNO. QUESTO VI AIUTERÀ A FARE SCELTE SANE E NUTRIENTI SIA PER QUANTO RIGUARDA I PASTI PRINCIPALI CHE GLI SNACK FUORI-PASTO.

SETTIMANA N: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_\_

OBIETTIVI DELLA SETTIMANA: \_\_\_\_\_

## LUNEDÌ

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SNACK

## MARTEDÌ

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SNACK

## MERCOLEDÌ

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SNACK

## GIOVEDÌ

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SNACK

## VENERDÌ

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SNACK

## SABATO

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SNACK

## DOMENICA

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SNACK

**ANTIOSSIDANTI:** Aiutano a prevenire danni alle cellule causati dai radicali liberi e dall'ossidazione; si pensa che stimolino anche il sistema immunitario. Per questo motivo, gli antiossidanti possono aiutare a prevenire lo sviluppo di alcune malattie come il cancro e le malattie cardiovascolari.

**CALCIO:** Conosciuto soprattutto per il ruolo che svolge nella costruzione e fortificazione delle ossa, questo minerale aiuta anche i muscoli a contrarsi, i nervi a funzionare bene e il sangue a coagularsi.

**RAME:** Un minerale che aiuta il corpo a produrre emoglobina che trasporta ossigeno nei globuli rossi. Il rame è anche un componente di molti enzimi; è coinvolto nello sviluppo del tessuto connettivo e aiuta il corpo a produrre energia nelle cellule.

**FERRO:** Mentre il ferro ha molte funzioni biologiche, il suo compito principale è trasportare l'ossigeno nell'emoglobina dei globuli rossi. L'emoglobina porta ossigeno alle cellule dove è utilizzata per produrre energia.

**FIBRA:** Aiuta la digestione e può aiutare a controllare il peso corporeo e i livelli di glucosio nel sangue, cosa importante per chi soffre di diabete. Inoltre, la fibra può aiutare a diminuire il rischio di cardiopatia e di alcuni disturbi intestinali.

**MAGNESIO:** Questo minerale presente nelle ossa è un elemento essenziale per centinaia di enzimi che regolano le funzioni corporee. Il magnesio aiuta anche a mantenere le cellule di nervi e muscoli e segnala ai muscoli quando contrarsi e quando rilassarsi.

**POTASSIO:** Un minerale contenuto in ogni cellula del corpo che aiuta a bilanciare i livelli di liquidi e minerali e quindi a normalizzare la pressione sanguigna. Il potassio aiuta anche nella trasmissione degli impulsi nervosi ed è necessario per far contrarre i muscoli.

**SODIO:** Un minerale presente in molti alimenti. Molte funzioni basilari del corpo dipendono dal sodio: mantenere il giusto equilibrio di liquidi, regolare la pressione sanguigna, trasmettere gli impulsi nervosi e aiutare i muscoli a rilassarsi.

**VITAMINA A:** Necessaria per la salute della vista e delle ossa. La vitamina A gioca un ruolo fondamentale nella divisione cellulare ed è pertanto coinvolta nella riproduzione cellulare, oltre ad agire anche come antiossidante.

**VITAMINA B3:** Aiuta il corpo a utilizzare zuccheri e acidi grassi provenienti dagli alimenti. Questa Vitamina B aiuta anche gli enzimi a funzionare normalmente e aiuta le cellule a produrre energia.

**RIBOFLAVINA O VITAMINA B2:** Un tipo di vitamina B che aiuta le cellule a produrre energia e trasforma il triptofano presente negli alimenti in vitamina B3.

**VITAMINA B6:** Aiuta il corpo a creare determinati amminoacidi, elementi costitutivi delle cellule. Aiuta anche a convertire il triptofano, un amminoacido, in vitamina B3 e in serotonina. Inoltre, la vitamina B6 aiuta a produrre altri importanti elementi chimici come l'insulina, l'emoglobina e gli anticorpi.

**ALLISON BEADLE, MS, RD, LD** è una consulente di comunicazione alimentare per la Fleishman Hillard. Precedentemente, Allison ha lavorato per una catena di supermercati dove era responsabile esecutivo dello sviluppo di programmi nutrizionali per consumatori ed impiegati. Ha anche lavorato come nutrizionista clinico nel reparto di Oncologia allo UT Southwestern Medical Center nella zona di Dallas - Ft. Worth. Attualmente vive ad Austin, in Texas.

**LESLIE BONCI, MPH, RD, LDN, CSSD** è Direttore di Sports Nutrition presso il University of Pittsburgh Medical Center e ha lavorato come nutrizionista per la squadra dei Pittsburgh Steelers per 14 anni. Attualmente è anche portavoce della California Dried Plum Board.

**ANNEMARIE COLBIN, PhD** è una dei massimi esponenti nel campo della salute naturale ed un'affermata consulente specializzata in wellness. Ha fondato il Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts di New York nel 1977, la più antica scuola di cucina naturale del paese.

**ROBIN KLINE, MS, RD, CCP** scrive articoli su wellness e vita sana per periodici quali Cooking Light, Health e il Washington Post. Nutrizionista specializzata ed esperta di scienze culinarie, sostiene il connubio tra sana alimentazione e sane abitudini per vivere meglio.

**CAROLYN O'NEIL, MS, RD** è una nutrizionista specializzata ed un'affermata giornalista su cibo e salute. La sua area di specializzazione è la comunicazione su cibo e nutrizione. O'Neil è co-autrice insieme a Densie Webb, PhD, RD del libro "The Dish on Eating Healthy and Being Fabulous!" pubblicato da Simon & Schuster Atria Books. Attualmente, è una Diet & Fitness Coach per AOL dove offre seminari online sul peso-forma.

#### "THE DISH ON EATING HEALTHY AND BEING FABULOUS!"

(Atria Books) di Carolyn O'Neil MS RD e Densie Webb, PhD RD offre tantissime ricette e informazioni sull'alimentazione per aiutarvi a scegliere cibi e bevande deliziose per uno stile di vita sano e pieno di energia.



#### AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION:

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)  
[www.oncologynutrition.org](http://www.oncologynutrition.org)

#### PRODUCE FOR BETTER HEALTH FOUNDATION:

[www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)

#### UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE:

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

#### SUNSWEEP ONLINE RESOURCES:

[www.sunsweet.co.uk](http://www.sunsweet.co.uk)  
[www.sunsweet.com](http://www.sunsweet.com)  
[www.smartdigestivehealth.com](http://www.smartdigestivehealth.com)  
[www.sunsweet.it](http://www.sunsweet.it)