

Oggi prova qualche alimento nuovo e salutare

{pb-share}



{pb-buttons}

Il segreto per un'equilibrata e sana **alimentazione** è variare spesso il cibo, evitando di mangiare sempre le solite cose. Prova **pasta e riso integrali**, più ricchi di vitamine e fibre che aiutano l'intestino. Mangia frutta contenente **vitamina C**, i kiwi e le fragole ne contengono più degli agrumi. Sapevi che **2-3 noci** o 6-7 mandorle come spuntino proteggono le cellule dall'invecchiamento precoce? Sostituisci la solita mozzarella con un po' di **Grana Padano DOP**, che ha meno calorie e più proteine, minerali e vitamine.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.