



amica delle donne

onda

PIANO GUIDA ALIMENTARE

QUANDO IL CIBO PUÒ AIUTARCI A STARE MEGLIO

Gli alimenti alleati
per migliorare

in menopausa

Prodeco  **Pharma**
etica per natura

PIANO GUIDA ALIMENTARE PER LA MENOPAUSA

La menopausa è una fase preziosa e delicata del percorso di vita di ogni donna, in cui avvengono molti **cambiamenti sia fisici che emotivi**, primo fra tutti il **termine del ciclo mestruale** e dell'età fertile. Come già sperimentato nell'adolescenza, si assiste a delle piccole grandi trasformazioni che possono emozionare ma anche intimorire.

L'intento del piano guida è accompagnarti in questo **momento di transizione**, offrendoti un sostegno per affrontare proprio quelle che sono le preoccupazioni maggiormente temute:

- **osteoporosi**
- **vampate di calore e di tutti i sintomi che interessano la sfera emotiva come gli sbalzi d'umore, l'ansia, la stanchezza e i frequenti risvegli notturni spesso relazionati alle vampate di calore**
- **aumento del peso.**

Forse non lo sai, ma l'alimentazione può diventare tua alleata e fare la differenza nel migliorare in maniera sostanziale la **qualità della tua vita**. Il piano guida che stai leggendo ti darà le informazioni utili a:

- preservare la densità ossea** grazie all'apporto di alimenti fonte di Calcio, Vitamina D, Vitamina K e Magnesio. Il Magnesio, in particolare, è funzionale anche al **riequilibrio del tono dell'umore** ed è di grande sostegno per affrontare ansia, spossatezza, irritabilità e insonnia.
- sostenere la sfera emotiva e contenere le vampate di calore**
- mantenere il controllo del colesterolo e del peso corporeo.**



ELEMENTI FUNZIONALI A MANTENERE LA DENSITÀ OSSEA E CONTENERE GLI SBALZI D'UMORE

| ELEMENTO | FUNZIONALITÀ |
|-------------|---|
| CALCIO | Il Calcio è indispensabile per mantenere la densità ossea . Prima di conoscere gli alimenti che lo contengono, è fondamentale comprendere le aggravanti che limitano il suo assorbimento: <ul style="list-style-type: none"> • malassorbimento intestinale dovuto a IBS (colite), morbo di Crohn, celiachia, abuso di lassativi • scarsa attività fisica • eccessiva presenza di cortisolo (ormone dello stress) che aumenta il rischio di riduzione della massa ossea (i valori di cortisolo sono rilevabili tramite prelievo del sangue prescritto dal medico) • alcol e fumo • eccesso di sale, zuccheri, caffè (condizioni di stress portano spesso ad abusare di caffeina!) • basso apporto di alimenti fonte di Vitamina C • rapporto tra Calcio, Potassio e Magnesio alterato • bassa concentrazione di Vitamina D. |
| VITAMINA D | Aiuta l'assorbimento del Calcio dagli alimenti e viene prodotta nella nostra pelle quando ci si espone alla luce solare. |
| VITAMINA K2 | Consente al Calcio di depositarsi nelle ossa. |
| MAGNESIO | Favorisce l'assorbimento di Calcio nelle ossa e aiuta ad equilibrare le alterazioni del tono dell'umore che si manifestano sotto forma di ansia, spossatezza, irritabilità, insonnia. |

IN QUALI CIBI LI TROVIAMO?

| CALCIO | | |
|---|--|---------------------------------|
| REGNO ANIMALE | REGNO VEGETALE | ACQUA |
| <p>Latte, formaggi, yogurt, kefir di mucca e/o capra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesce: alici, calamaro, gambero. <p>IMPORTANTE: per evitare un apporto eccessivo di grassi saturi, prediligere le versioni magre, come i fiocchi di latte o la ricotta. Inoltre, è fondamentale NON eccedere nell'utilizzo di latte e preferire l'acquisto di latte di mucche o capre allevate al pascolo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Crucifere: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rosso, cavolo riccio, cavolini di bruxelles, broccoli, cime di rapa, senape, ravenello, rucola, rafano. • Verdure a foglia verde: cicoria, bieta, carciofi, cardi, catalogna, crescione, indivia, spinaci. • Legumi: ceci, fagioli, fave, lenticchie, soia e derivati come il tofu, il tempeh. • Frutta in guscio: mandorle, noci, nocciolate. • Semi di sesamo e suoi derivati come la "crema tahin". • Avena, farina d'avena, riso integrale o semi-integrale. | <p>Acqua minerale naturale.</p> |



| VITAMINA D | | |
|---|--|--|
| REGNO ANIMALE | REGNO VEGETALE | SOLE E INTEGRATORI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pesce azzurro: aringa, sgombrò, sardine, sarde, alici; tuorlo d'uovo.  | <ul style="list-style-type: none"> • Funghi • Alimenti fortificati, come cereali per la colazione.  | <p>La Vitamina D viene prodotta nella pelle quando ci si espone alla luce solare. In inverno è consigliabile assumerla da fonti alimentari (per quanto possibile, dato che gli alimenti che la contengono sono pochi. E potrebbe rendersi utile l'assunzione di integratori).</p> <p>È comunque fortemente consigliato tenere sotto controllo il livello di Vitamina D con gli esami del sangue.</p> |

| VITAMINA K2 | | |
|---|--|--|
| REGNO ANIMALE | REGNO VEGETALE | INTEGRATORI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Presente in piccole quantità in uova e carne.  | <p>Ortaggi a foglia verde: broccoli, lattuga, spinaci.</p>  | <p>Potrebbe rendersi necessaria l'assunzione di integratori.</p> |

| MAGNESIO | | |
|---|--|--|
| REGNO ANIMALE | REGNO VEGETALE | INTEGRATORI |
| <p>Crostacei.</p>  | <p>Vegetali a foglia verde, come spinaci, carciofi, bieta ecc; legumi, frutta secca, cereali integrali, cacao amaro, frutta secca (soprattutto mandorle e anacardi, ma anche nocciole, pistacchi e noci), fichi, banane.</p> | <p>Potrebbe rendersi necessaria l'assunzione di integratori.</p> |



2

ELEMENTI FUNZIONALI ALLA SFERA EMOTIVA E PER CONTENERE LE VAMPATE DI CALORE

| ELEMENTO | FUNZIONALITÀ |
|----------------|---|
| Fitoestrogeni. | <p>I fitoestrogeni riducono le vampate di calore e sono di supporto alla sfera emotiva per contenere gli sbalzi d'umore, l'ansia, la stanchezza e i frequenti risvegli notturni.</p> <p>Per ridurre le vampate di calore è altresì fondamentale sospendere l'assunzione di tutte le sostanze vasocostrittrici (caffè, alcol, nicotina).</p> |

La produzione di calore è direttamente proporzionale alla quantità di massa grassa del corpo: maggiore è la massa grassa, maggiore è la frequenza delle caldane. Se sei in sovrappeso, potrebbe essere utile ridurre i chili in eccesso.

Attenzione: la perdita di peso deve essere tarata su un quantitativo calorico adeguato, con completezza di apporto vitaminico e minerale, e supportata da attività fisica: il rischio che il dimagrimento peggiori la demineralizzazione ossea (soprattutto se già presente!) è elevato.

FONTI ALIMENTARI DI FITOESTROGENI

| ALIMENTI | LO SAI CHE |
|---|--|
| <p>Soia e derivati (bevanda vegetale di soia, tofu, tempeh) legumi e, anche se in quantità minore, molti tipi di frutta, verdure e cereali integrali.</p> | <p>È importante precisare che, per supportare efficacemente la variazione ormonale, andrebbero assunti anche nel periodo antecedente la menopausa.</p> |

3

ELEMENTI FUNZIONALI UTILI PER IL CONTROLLO DEL COLESTEROLO, DEI TRIGLICERIDI, DELLA GLICEMIA E PER PROMUOVERE LA RIDUZIONE DEL PESO CORPOREO

Alterazioni del colesterolo, dei trigliceridi e della glicemia rappresentano i fattori che predispongono alle **malattie cardiovascolari**, all'**ipertensione** ma anche all'**aumento del peso**.

Tra le accortezze più incisive, **ricorda di ridurre l'assunzione di:**

- grassi saturi**
- sale**
- alimenti ricchi di carboidrati raffinati (zuccheri), alimenti processati, fast food.**

Nella tabella troverai sane alternative per il tuo benessere.

| RIDUCI | INTEGRA |
|--|---|
| <p>Grassi saturi e idrogenati.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Grassi insaturi come l'olio extravergine, l'olio di lino, di canapa. • Acidi grassi Omega 3 contenuti nel pesce (sgombrò, alici, sardine, sarde): il consiglio è di assumere il pesce almeno due volte a settimana; frutta secca (noci) e semi oleosi, come semi di lino, di canapa e rispettivi oli. |
| <p>Sale.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Spezie ed erbe aromatiche, validissimi insaporitori per le tue pietanze che ti aiuteranno a limitare l'uso del sale. • Sale integrale: da prediligere rispetto quello raffinato (è comunque fondamentale non eccedere nei quantitativi). |
| <p>Alimenti ricchi di carboidrati raffinati (zuccheri): pane bianco, pasta bianca, cereali raffinati come il riso brillato, le farine raffinate (tipo 00) e i prodotti che le contengono.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Cereali integrali e/o semi-integrali: avena, farro, orzo, riso, miglio, teff. • Pseudocereali privi di glutine: quinoa, grano saraceno, amaranto. <p>I cereali integrali sono ricchi di fibre, vantaggiose per contenere i picchi glicemici, gli scompensi del colesterolo e l'aumento del peso corporeo. È importante non eccedere nel loro consumo, specialmente alla sera, un eccesso di carboidrati può indurre ad alterazioni del colesterolo e all'accumulo di peso.</p> |

VADEMECUM RIEPILOGATIVO



La dieta "prudenziale" in stile mediterraneo aiuta a prevenire la perdita della massa ossea, a contenere le vampate e a stabilizzare la massa grassa. È chiaro che i carboidrati vanno utilizzati in modo adeguato, prediligendo quelli integrali e bilanciandoli adeguatamente senza eccedere nel loro consumo. Le proteine vanno assunte prediligendo quelle derivanti dal pesce, dalla carne bianca, dai legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia e suoi derivati, come il tofu o il tempeh) e dalla frutta a guscio (noci e mandorle).

BUONE ABITUDINI DA RICORDARE

- Consuma alimenti ricchi in Calcio e Magnesio prediligendo le verdure a foglia verde, la frutta secca, i legumi; fai un uso limitato di latticini e preferiscili sempre magri.
- Mangia cibi ricchi di fibre, come i cereali integrali, i legumi, la frutta fresca e la verdura.
- Prediligi frutta e verdura di stagione per la loro ricchezza di vitamine e minerali.
- Preferisci i grassi insaturi come l'olio extravergine di oliva, di lino o di canapa, noti anche per la loro azione antinfiammatoria.
- Riduci l'assunzione di sale e utilizza, piuttosto, più spezie ed erbe aromatiche nei tuoi piatti.
- Assumi Omega-3 con un consumo regolare di pesce, frutta secca e semi oleosi.
- Valuta attentamente l'uso di integratori, in particolare di Vitamina D.
- Mantieni sotto controllo il tuo peso corporeo per contenere le vampate di calore.
- Evita il fumo e limita il consumo di alcolici.
- Svolgi attività fisica.

PIANO GUIDA SETTIMANALE

Consulta le tabelle con l'elenco degli alimenti per variare i tuoi menu Prediligere alimenti di provenienza biologica e a "KM 0".

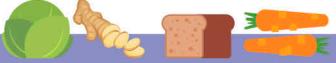
| GIORNO 1 | |
|-----------|--|
| COLAZIONE | <p>1 yogurt preferibilmente vegetale.</p> <p>3 cucchiaini di fiocchi di avena o di cereali misti per la colazione.</p> <p>5-6 mandorle.</p> <p>1/2 cucchiaino di cannella in polvere</p> <p>Unire tutti gli ingredienti in una tazza</p> |
| SPUNTINO | <p>3-4 noci.</p> <p>1 frutto di stagione.</p> |
| PRANZO | <p>Pollo al curry accompagnato da 4-5 cucchiaini di riso integrale.</p> <p>Contorno: broccoli con semi di sesamo tostati.</p> |
| MERENDA | <p>1 cubetto di cioccolato fondente superiore al 75%.</p> |
| CENA | <p>Zuppa di lenticchie rosse decorticate preparata con carote, sedano, aglio, cipolla, foglie di alloro + crostini di pane integrale tostato.</p> <p>Tisana digestiva.</p> |

| GIORNO 2 | |
|-----------|--|
| COLAZIONE | <p>1 tazza di bevanda di soia o di mandorla con caffè d'orzo o cioccolato in polvere.</p> <p>1-2 fette di pane integrale tostato, oppure gallette di riso su cui spalmare 1 cucchiaino di marmellata a ridotto contenuto di zucchero.</p> <p>3-4 noci.</p> <p>Infuso di frutta o tè verde.</p> |
| SPUNTINO | <p>1 frutto di stagione o spremuta d'agrumi.</p> |
| PRANZO | <p>Pasta integrale di farro con alici e mandorle tostate (vedi ricetta).</p> <p>Contorno: rucola e cavolo appuccio con tofu affumicato.</p> |
| MERENDA | <p>1 frutto di stagione. Decotto di radice di zenzero.</p> |
| CENA | <p>Aringa affumicata (vedi ricetta) oppure sarde o sardine cotte al forno.</p> <p>Contorno: polenta oppure patate lesse; verdura cruda mista di stagione.</p> <p>Infuso di malva.</p> |

| GIORNO 3  | |
|--|---|
| COLAZIONE | Pancake con farina d'avena (vedi ricetta) su cui distribuire 1 cucchiaino di marmellata di mirtilli (senza zuccheri aggiunti) e una spolverata di granella di nocciole. Caffè d'orzo o tè verde. |
| SPUNTINO | 1 yogurt preferibilmente vegetale o 1 vasetto di kefir (di capra) + 1 frutto di stagione. |
| PRANZO | Pasta di grano saraceno con pomodorini, origano e tofu (vedi ricetta). Contorno: verdura cruda di stagione arricchita con 1 cucchiaino di semi di girasole e di zucca. |
| MERENDA | 1 mela cotta con aggiunta di cannella e 3-4 mandorle. |
| CENA | Minestra di carote aromatizzata al rosmarino. Bistecca di manzo. Contorno: carciofi oppure cicoria e bietole . 1-2 fette di pane integrale di farro. Infuso di anice. |

| GIORNO 4  | |
|---|--|
| COLAZIONE | 1 fetta di pane integrale di segale tostato + 1 uovo all'occhio di bue. 1 tazza di bevanda di mandorle. |
| SPUNTINO | 1 frutto di stagione. |
| PRANZO | Risotto con piselli, mantecato con mandorle tostate. Contorno: verdura verde cruda di stagione. |
| MERENDA | 4-5 mandorle. |
| CENA | Branzino al forno. Contorno: spinaci arricchiti con semi di sesamo tostati. 1-2 fette di pane di segale oppure gallette di riso. Infuso di malva. |

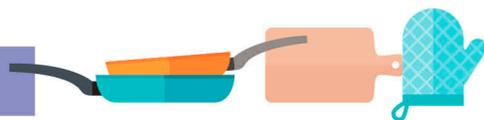
| GIORNO 5  | |
|---|--|
| COLAZIONE | Yogurt vegetale di cocco + 2 cucchiaini di cereali misti per la colazione + 1 cucchiaino di nocciole tritate e semi di lino (preferibilmente macinati) + 1 cucchiaino di scaglie di cocco. Infuso di frutta o tè verde o caffè d'orzo. |
| SPUNTINO | 1 fetta di pane di segale con bresaola. Decotto di radice di zenzero. |
| PRANZO | Pasta di legumi con crema di broccoli carote e granella di mandorle (vedi ricetta). Insalata mista con rucola, cavolo cappuccio, ravanelli. |
| MERENDA | 1 spremuta d'agrumi. |
| CENA | Minestrone con cavolo nero e carote, oppure velutata di porri aromatizzata al timo. 2 uova strapazzate. Contorno: spinaci cotti in padella + 1 cucchiaino di semi di girasole. 1-2 fette di pane preferibilmente integrale. Infuso di anice. |

| GIORNO 6  | |
|--|--|
| COLAZIONE | Yogurt bianco preferibilmente vegetale (senza zuccheri aggiunti) + 1 fico secco tagliato a pezzi + 4-5 mandorle + 2-3 noci. Infuso di frutta. |
| SPUNTINO | 1 pacchetto di cracker integrale senza glutine. |
| PRANZO | Insalatona con 4-5 cucchiaini di quinoa + cavolo cappuccio + 3 cucchiaini di ceci precotti + qualche filetto di sgombrò + 1-2 cucchiaini di senape. |
| MERENDA | 1 frutto di stagione. Decotto di radice di zenzero. |
| CENA | Tofu in padella aromatizzato al curry o alla curcuma. Contorno: cavolfiore aromatizzato al timo. Carote cotte al forno con porri e semi di cumino. 1-2 fette di pane di segale oppure gallette di riso. Tisana digestiva. |



| GIORNO 7 | |
|-----------|---|
| COLAZIONE | 1 tazza di bevanda di mandorle, 3-4 cucchiari di fiocchi d'avena, 1/2 cucchiaino di cannella in polvere. Unire tutti gli ingredienti in una tazza, aggiungere 4-5 mandorle e scaglie di cioccolato fondente superiore al 75%. |
| SPUNTINO | 2 fette di pane di segale con bresaola. |
| PRANZO | Insalata di pesce preparata con gamberi, piovra, calamari, pomodorini, avocado, patate lesse + qualche foglia di radicchio e insalata + 1/2 cucchiaino di senape. |
| MERENDA | 1 frutto di stagione. |
| CENA | Minestra di verdure. Farinata di ceci oppure, petto di tacchino cotto in padella e aromatizzato con rosmarino e salvia. Contorno: carciofi. 1-2 fette di pane preferibilmente integrale. Infuso di malva. |

RICETTE



PASTA INTEGRALE DI FARRO CON ALICI E MANDORLE TOSTATE

INGREDIENTI PER DUE PERSONE: 160 g di pasta integrale di farro, aglio, 4-5 rametti di prezzemolo, 2 cucchiari di pangrattato, 7-8 filetti di alici, peperoncino (facoltativo), 1 cucchiaino di mandorle tostate.

PROCEDIMENTO: Metti sul fuoco una pentola con acqua salata. Nel frattempo pela 1 spicchio d'aglio, lava 4-5 rametti di prezzemolo, mettili in un frullatore assieme a 2 cucchiari di pangrattato e frulla; trasferisci il tutto in una padella antiaderente calda e tosta il composto, mescolandolo con un cucchiaino di legno fin quando assumerà un bel colore dorato, a quel punto spegni e trasferisci in un piatto. Sciacqua la padella, scaldala, metti 1 cucchiaino di olio, 1/2 spicchio di aglio tritato, 7-8 alici e il peperoncino quanto basta. Fai rosolare il tutto dolcemente schiacciando le alici per farle sciogliere meglio. Spegni. Una volta che la pasta è cotta, scola e saltala a fiamma accesa nel condimento precedentemente preparato. Mescola bene, aggiungi a piacere il pepe, le mandorle tostate e servi subito.

ARINGA AFFUMICATA

INGREDIENTI PER DUE PERSONE: 4 filetti d'aringa, cipolla, bacche di ginepro (facoltativo), uvetta disidratata.

PROCEDIMENTO: Metti i filetti d'aringa nell'acqua per 15-20 minuti, scolali e sciacquali ripetutamente sotto l'acqua corrente. Questa operazione consentirà di eliminare il sale in eccesso e farà sì che la carne dell'aringa risulti morbida e saporita. Dopo averli asciugati delicatamente tra due fogli di carta da cucina adagiali in una padella antiaderente precedentemente unta con un pò d'olio, aggiungi qualche rondella di cipolla, 4-5 bacche di ginepro (facoltativo), 1/2 cucchiaino di uvetta sultanina precedentemente reidratata, un pò d'acqua e cuoci per qualche minuto.



TOFU IN PADELLA

INGREDIENTI PER DUE PERSONE: 1 panetto di tofu, 1 cucchiaino di salsa di soia, rosmarino, salvia.

PROCEDIMENTO: Taglia a cubetti il tofu. In un recipiente a bordi alti metti acqua, salsa di soia, olio di oliva, rosmarino e salvia. Mescola il tutto in modo che la salsa si amalgami al tofu e lascia marinare per almeno 30 minuti. Quanto più lunga sarà la marinatura tanto più saporito sarà il tofu. In una padella antiaderente salta il tofu e cuoci fino a formare una leggera crosticina. Qualche minuto prima della fine della cottura aggiungi ancora un po' di marinatura e termina la cottura.



PANCAKE

INGREDIENTI: 125 g di farina di avena, 30 g di zucchero integrale, 150 ml di bevanda di mandorla, 1 cucchiaino di olio di semi, 1 cucchiaino di lievito per dolci.

PROCEDIMENTO: Prepara la pastella mescolando tutti gli ingredienti in una ciotola capiente. Ungi una padella con il fondo antiaderente con dell'olio e falla scaldare per bene. Quando la padella sarà calda, aiutandoti con un mestolo versa un pò del composto. Quando vedrai delle bolle formarsi in superficie, gira il pancake con l'aiuto di una spatola. Procedi fino a quando ultimerai la pastella. I pancake possono essere conservati in frigo.



CREMA DI BROCCOLI (condimento per la pasta di legumi)

INGREDIENTI PER DUE PERSONE: 1 broccolo, 2 carote, aglio, rosmarino.

PROCEDIMENTO: Separa le cime del broccolo dal gambo. Priva il gambo della parte più esterna e coriacea fino ad arrivare alla polpa chiara, tagliala a tocchetti e mettili da parte. Pela le carote e tagliale a cubetti di circa 1,5 cm. Ora che hai tutto pronto, metti una padella antiaderente sul fuoco con un po' di olio, aggiungi lo spicchio d'aglio diviso a metà, versa il gambo del broccolo precedentemente tagliato a tocchetti, aggiungi un pizzico di sale e fa saltare il tutto per 5-6 minuti a fiamma viva. Elimina l'aglio, aggiungi le carote, le cime dei broccoli e salta per pochi istanti, ora aggiungi un rametto di rosmarino e poi versa un mestolo d'acqua calda e salata. Copri la padella con il coperchio e da quando inizia a bollire fa cuocere per circa 15 minuti. Terminato il tempo di cottura rimuovi il rosmarino e frulla fino ad ottenere una purea. Scola la pasta, aggiungi il condimento e 1 cucchiaino di semi di sesamo tostiti.



ESEMPIO DI COLAZIONE, PRANZO E CENA PER IL BENESSERE IN MENOPAUSA

Per beneficiare delle virtù del cibo componi i tuoi pasti con gli alimenti elencati nelle tabelle.

☑ COLAZIONE

- Bevanda vegetale di mandorla a cui aggiungere 2 cucchiaini di fiocchi d'avena, 1 fico disidratato qualche nocciola e una spolverata di cacao amaro in polvere.
- In alternativa: pancake* e infuso di frutti di bosco.

***INGREDIENTI PER LA PREPARAZIONE DEI PANCAKE:** 1 uovo, 5 g di zucchero grezzo di canna, 35-40 g di farina d'avena, 60 ml di latte di bevanda d'avena o di soia, ½ cucchiaino di lievito per dolci.

☑ SPUNTINO

- 1 frutto di stagione e/o qualche mandorla.

☑ PRANZO

- Riso semi-integrale con broccoli, acciughe, olive.
- In alternativa, 1 insalatona con rucola, cavolo cappuccio, insalata a foglia verde, ravanello, carote, olive e sgombro.

☑ SPUNTINO

- 1 pezzetto di cioccolato fondente >80% + 1 caffè d'orzo.
- In alternativa, 1 yogurt vegetale bianco di soia o di cocco o di mandorla con 1 frutto di stagione

☑ CENA

- Zuppa di lenticchie rosse con porri, gamberi e zenzero
- In alternativa: petto di pollo al limone e verdura cotta di stagione, oppure tofu alla piastra* con verdura cotta di stagione



*COME PREPARARE IL TOFU ALLA PIASTRA:

Passo 1. Taglia a cubetti il tofu naturale.

Passo 2. In un recipiente a bordi alti metti acqua, salsa di soia, olio di oliva, rosmarino e salvia. Mescolate il tutto in modo che la salsa si amalgami al tofu e lascia marinare per almeno 30 minuti. Quanto più lunga sarà la marinatura tanto più saporito sarà il tofu.

Passo 3. In una padella antiaderente salta il tofu e cuoci fino a formare una leggera crosticina. Qualche minuto prima della fine della cottura aggiungi ancora un po' di marinatura e termina la cottura.



TIENITI IN MOVIMENTO, TIENITI IN SALUTE

L'attività fisica è e dev'essere uno dei pilastri fondamentali per la tua salute. Perché i suoi effetti siano del tutto efficaci, è importante **trovare costanza nel praticarla** e far sì che diventi un'abitudine.

Il consiglio è quello di svolgere **un'attività fisica di moderata intensità come camminare a diverse andature** (lenta, lenta e veloce alternate, veloce) **associata a momenti di rinforzo muscolare** a corpo libero, in acqua e con pesi leggeri. L'abbinamento di questi due tipi di attività ti permetterà di prenderti cura del tuo corpo, della tua sfera psico-emotiva e del tuo benessere a 360°.

BUONE ABITUDINI PER UN CORRETTO STILE DI VITA

- ✓ SIATE BUONI CON VOI STESSI
- ✓ PRATICATE LA MEDITAZIONE E GODETEVI 15 MIN DI RELAX PERSONALE
- ✓ FATE DELLE RESPIRAZIONI PROFONDE
- ✓ SVOLGETE COSTANTEMENTE ESERCIZIO FISICO
- ✓ FATE BAGNI DI VAPORE
- ✓ FATE DELLE LUNGHE PASSEGGIATE IN MEZZO ALLA NATURA, GIOITE IN ESSA E IMMERGETEVI NELLE SUE ENERGIE



I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico. Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico.



Prodeco Pharma
etica per natura

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033
Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com