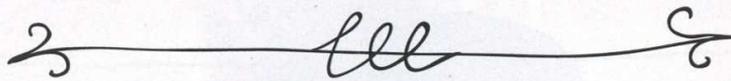


BUON APPETITO



Notizie, suggerimenti e consigli per la salute e il benessere a tavola di tutta la famiglia



Cupuaçu Day

Noto come il "frutto del buonumore e degli Dei", arriva dal Brasile ed è di supporto alla vita attiva, nell'attività sportiva e lavorativa. **Prodigi della Terra** lo propone, supercontrollato, come polpa di frutto disidratato in polvere, da sciogliere in un liquido. In farmacia.



Non conta solo cosa si mangia, ma anche come

VERO



Magnesium 300+

Sono ben il 77% le italiane che soffrono di disturbi da carenza di magnesio, con sintomi come stanchezza, irritabilità, crampi e gonfiori. **Magnesium 300+** di **Boiron** è un integratore alimentare adatto anche alle future mamme. Contiene inoltre vitamine del gruppo B (tra cui la PP) e la E e selenio.

Sono tanti i comportamenti scorretti a tavola e non riguardano solo ciò che si mangia. Spiega il dottor Piercarlo Salari, pediatra componente Sipps, la Società italiana di pediatria preventiva e sociale, che "molti bambini, quando sono a tavola, sono soliti guardare la televisione oppure armeggiare con lo smartphone". Così, però, ci si distrae dal cibo, con due effetti negativi: "il bambino, non assaporandoli, non trae gratificazione dagli alimenti per appagare il senso di fame; in secondo luogo finisce per perdere la nozione di cosa e di quanto sta assumendo, per cui l'atto di mangiare si trasforma in una sorta di automatismo del tutto passivo". Per questo, il progetto "Mangiar bene conviene" patrocinato da Ministero della salute, Sipps, Sip e Fimp, comprende una piramide alimentare psico-comportamentale, che richiama l'attenzione anche al contesto in cui vengono consumati i pasti.



La mozzarella biologica

Prodotta esclusivamente da latte fresco biologico certificato, ha un naturale contenuto di grassi e un sapore fresco e inconfondibile di latte e panna. Mozzarella Bio di **Brimi** è in vendita in confezioni da 100 g.

Colazione, va fatta con calma

La colazione è fondamentale per tutta la famiglia. Come fare? Innanzitutto, occorre preparare bene la dispensa, acquistando prodotti sani ma gustosi, come frutta, pane tostato, marmellate, cereali, yogurt e biscotti leggeri. Poi è bene preparare la tavola la sera prima, in modo che al mattino basta tirare fuori dal frigorifero i prodotti freschi, sedersi a tavola con calma e fingere per un quarto d'ora di... essere in vacanza e fare colazione in hotel.

