

Aglio

Caratteristiche nutrizionali: contiene 400 componenti curativi, oligoelementi, Sali minerali, vitamine A, B1, B2, PP e C. Alicina, composti dello zolfo e sostanze ormonali

Benefici: antisettico, battericida, antiossidante, digestivo, combatte parassiti intestinali, ansietà

Come degustare: aggiunto ai condimenti, non tagliare lasciare intero lo spicchio o schiacciarlo; aglio, olio e peperoncino molto benefico in questa stagione



Patata

Caratteristiche nutrizionali: contiene potassio, fosforo, calcio, sodio, magnesio, ferro, vitamine B3, B5, B6, C, K, J, saccarosio e destrosio, acido aspartico e glutammico

Benefici: neutralizza i succhi gastrici, combatte la ritenzione idrica, abbassa la pressione arteriosa, dà senso di sazietà

Come degustare: si presta a molte preparazioni, fritta, oltre ad essere molto buona, è sana se preparata facendola prima sbollentare e utilizzando Olio EVO per la cottura



Pera

Caratteristiche nutrizionali: ricca di carboidrati, zuccheri proteine e fibre, contiene potassio, calcio, sodio, fosforo, magnesio, ferro e fluoro, vitamina A, alcune del gruppo B, la C, D, K, J, contiene pectina e lignina e sorbitolo

Benefici: antinfiammatorio, energizzante, stimola la digestione, antiossidante

Come degustare: cruda nelle insalate, abbinata a formaggi, cotta come dessert



Orzo

Caratteristiche nutrizionali: ricco di acido nicotico, calcio, fosforo, ferro e potassio. Contiene proteine e vitamine dei gruppi A e B. Contiene modesta quantità di silicio

Benefici: svolge azione diuretica, remineralizzante, rinfrescante, disintossicante, energizzante, cardiotonico, antinfiammatorio, ottimo decongestionante per pelli arrossate

Come degustare: vellutate con verdure, timballi, insalate tiepide



Caffè Verde

Caratteristiche nutrizionali: contiene acido clorogenico, questo è sufficiente per fare di lui un alimento sovrano del benessere psico/fisico, e l'acido caffeico

Benefici: neutralizza i radicali liberi, riduce l'assorbimento dei grassi da parte dell'intestino, velocizza il metabolismo, dà lucidità mentale, ritarda l'invecchiamento è un energizzante

Come degustare: bevanda, 2 tazze al giorno, oltre a molti benefici salutari, modellano visibilmente il fisico in 30 giorni



Mais

Caratteristiche nutrizionali: contiene tianina (vitamina B1), beta carotene, vitamina B12, acido folico, fibre

Benefici: stimola attività celebrale, regola le funzioni della tiroide, abbassa livello di colesterolo

Come degustare: piatto tipico della stagione è la polenta, tostata come base per stuzzichini



Zenzero

Caratteristiche nutrizionali: contiene gingerolo, calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro, vitamine B1, B2, B3, B5, B6, C, E, J, acido glutammico e aspartico, ricco di aminoacidi

Benefici: rende le pietanze digeribili, rilascia un effetto calore che riduce la formazione di depositi adiposi e combatte le tipiche patologie stagionali

Come degustare: sia a crudo che cotto si unisce a qualsiasi pietanza per insaporirla riducendo l'uso del sale



Lunedì

Obiettivo: modellare le cosce

Esercizio: in piedi, portare avanti gamba dx di un passo, flettere fino a toccare terra con ginocchio sx, mantenere posizione per 15 sec

Quanto: 3 serie da 8 movimenti per ogni gamba



Martedì

Obiettivo: modellare punto vita e fianchi

Esercizio: in piedi, gambe leggermente divaricate, mani dietro la nuca, piegare busto in avanti e ruotare a dx e poi a sx

Quanto: 3 serie da 20 rotazioni alternate



Mercoledì

Obiettivo: modella i glutei

Esercizio: sdraiati per terra, gambe tese, piedi a martello, portare punte dei piedi verso esterno contraendo forte i glutei

Quanto: 3 serie da 20 contrazioni



Giovedì

Obiettivo: modellare addominali

Esercizio: sdraiati a terra, gambe piegate a 90°, pianta dei piedi appoggiata a pavimento, mani dietro la nuca, sollevare testa e torace mantenendo fermi bacino, gambe e piedi. Mantenere posizione 5 secondi

Quanto: 3 serie da 10 flessioni



Venerdì

Obiettivo: modella le natiche

Esercizio: a quattro zampe, sollevare gamba dx tenendola tesa farla oscillare verso alto e basso per 10 volte. Ripetere con gamba sx

Quanto: 3 serie per parte

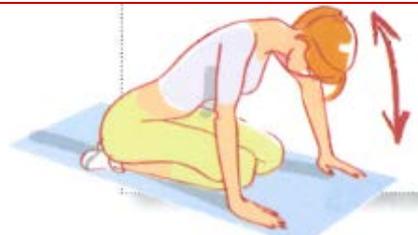


Sabato

Obiettivo: modellare braccia e pettorali

Esercizio: in ginocchio, mani appoggiate per terra davanti, inspirare mentre si abbassa il busto fino a circa 10 cm da terra, tenere posizione per 5 secondi

Quanto: 3 serie da 10 flessioni



Domenica

Obiettivo: modellare pancia

Esercizio: sdraiati sulla schiena, braccia lungo i fianchi, mani sotto glutei, gambe tese perpendicolari al busto, portare gambe verso il pavimento senza appoggiarle e tornare in posizione originale

Quanto: 3 serie da 8 movimenti

