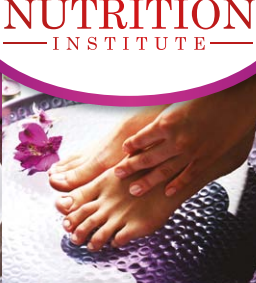


BELLEZZA

I quaderni #MY ENERGY - n°2



Vivere più a lungo e meglio

Il patrimonio genetico è senz'altro un buon punto di partenza ma bell'aspetto e longevità sono il risultato di scelte che si compiono ogni giorno. Cosa mangiamo, quanto dormiamo, come reagiamo allo stress, quanto ci muoviamo, sono tutti fattori che influenzano il nostro benessere. E la bellezza non riguarda solo l'aspetto esteriore ma riflette anche come ci si sente dentro. Per questo è importante prendersi cura di sé, prestando la giusta attenzione e fornendo all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno. Dieta bilanciata, esercizio fisico, buon riposo, eliminazione dello stress sono il segreto per vivere più a lungo e condurre una vita migliore.



Antiossidanti anti-età

Invecchiare è inevitabile, ma l'età che dimostri dipende da te.

Contrasta i danni al DNA

L'inquinamento ambientale, l'esposizione ai raggi solari, una dieta povera possono accelerare l'invecchiamento, causando danni al DNA e aumentando il processo ossidativo delle cellule, che si manifesta con rughe e macchie sulla pelle.

Proteggi e ripara

Gli antiossidanti contenuti nella frutta e verdura sono una difesa naturale che rallenta il processo di invecchiamento contrastando i radicali liberi che attaccano le cellule.



Capelli splendenti

Combatti la caduta dei capelli e la perdita del colore con:

Zinco



ceci

semi
di zucca



orzo

anacardi



Ferro



spinaci

molluschi



lenticchie

gamberetti



Unghie robuste

Rinforza la struttura delle unghie, rendendole forti e sane con:

Biotina (Vitamina H o B8)



salmone

lamponi



banane

avocado



Pelle luminosa

Stimola il rinnovamento delle cellule e la formazione di collagene con:

Vitamina A



patate dolci

cavolo riccio



carote

spinaci



Vitamina C



broccoli

peperoni rossi



ananas

fragole



Vitamina E



mandorle

semi di girasole



verdure a foglia verde

asparagi



Per maggiori informazioni visita dole.it

10 segreti di bellezza

Segui i nostri consigli per essere bella in modo naturale.



1

Mantieniti idratata.

Bevi molta acqua e riduci al minimo l'assunzione di bevande alcoliche, per mantenere idratata la pelle e donarle freschezza.

2

Scegli i grassi giusti.

Sostituisci i grassi "cattivi" (saturi) con quelli "buoni" (insaturi), contenuti ad es. in mandorle, salmone, tonno, sgombrò. Proteggono dalle infiammazioni e contrastano le rughe.



3

Fai esercizio fisico.

30 minuti di movimento al giorno sono un'abitudine salutare per aiutare l'organismo a liberarsi dalle tossine, favorire l'ossigenazione delle cellule e permettere a pelle e capelli di fronteggiare i fattori che li indeboliscono.



4

Evita gli zuccheri.

Elimina gli zuccheri raffinati.

L'assunzione di elevate quantità di zucchero danneggia l'elasticità della pelle, causandone l'invecchiamento. Se hai voglia di dolce prediligi un frutto fresco (ricco di zuccheri naturali).



5

Dormi a sufficienza.

Decidi un orario e rispettalo ogni sera, andando a letto regolarmente.

Il sonno permette al tuo corpo di riparare e rigenerare le cellule danneggiate durante il giorno.



6

Mangia "arancione".

Scegli verdure ad alto contenuto di betacarotene, come carote, patate dolci e zucca. Aiutano a proteggere dai danni causati dal sole e favoriscono una carnagione luminosa.



7

Mantieni il giusto peso.

Difendi il tuo peso forma seguendo un'alimentazione bilanciata e facendo regolare esercizio fisico. L'obesità può accelerare il processo di invecchiamento cellulare.



8

Colora il piatto.

Fai della frutta e verdura
le protagoniste delle tue ricette
scegliendole di diverso tipo e colore.

Ogni colorazione, infatti,
corrisponde a sostanze ad azione
protettiva e principi nutritivi differenti.



9

Non fumare.

Il fumo, oltre all'impatto negativo sulla salute, promuove l'invecchiamento precoce della pelle, rendendola opaca, secca e meno compatta.





10

Sorridi.

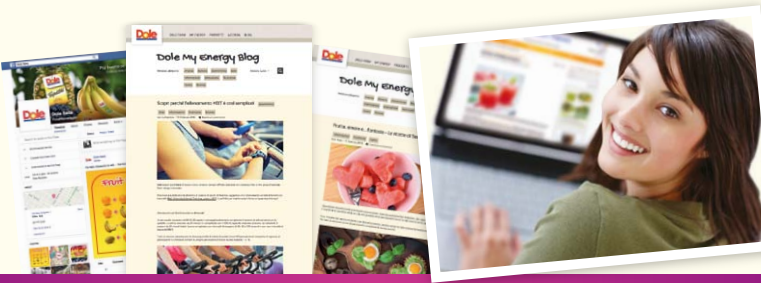
La risata ha effetti benefici sull'organismo, è un incredibile rimedio anti-stress e migliora la circolazione del sangue, favorendo l'ossigenazione dei tessuti cutanei.



Segui uno stile di vita sano! Collezione i 10 quaderni #MY ENERGY!
***Dal Dole Nutrition Institute
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.***

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 [/Doleitalia](https://www.facebook.com/Doleitalia)