ESTATE

I quaderni #MY ENERGY - Speciale 4 STAGIONI

Dole®
NUTRITION
INSTITUTE

Benvenuta Estate!

Estate è sinonimo di tanta frutta e verdura fresca: deliziosa, colorata e profumata, oltre a donare varietà e gusto alla tua dieta, ti aiuterà a restare sempre idratato.

Quando le temperature aumentano, infatti, è fondamentale ripristinare la giusta quantità di liquidi nell'organismo: barbabietole, cetrioli, pomodori, lattuga, peperoni, meloni, anguria, frutti di bosco sono ricchi di acqua e ti aiuteranno a rinfrescarti.

Frutta e Verdura dell'Estate

Estate vuol dire relax e meno stress equivale ad abbassare la pressione sanguigna. Anche frutta e verdura ci vengono in aiuto.

Barbabietole: sono ricche di nitrati naturali che dilatano i vasi sanguigni, permettendo un migliore afflusso di sostanze nutritive. Usale per arricchire le insalate o per preparare delle croccanti chips.

Mirtilli: contengono antocianine, flavonoidi che aiutano a ridurre il rischio di ipertensione. Mixali con i cereali oppure aggiungili al tuo smoothie preferito.

Per mantenere una pelle luminosa d'estate, consuma prodotti che stimolano il collagene e proteggono dall'azione dei radicali liberi.

Anguria: contiene Vitamina C che idrata la pelle e favorisce la guarigione delle lesioni cutanee.

Melone: è fonte di Vitamina A, efficace per il ringiovanimento della pelle.

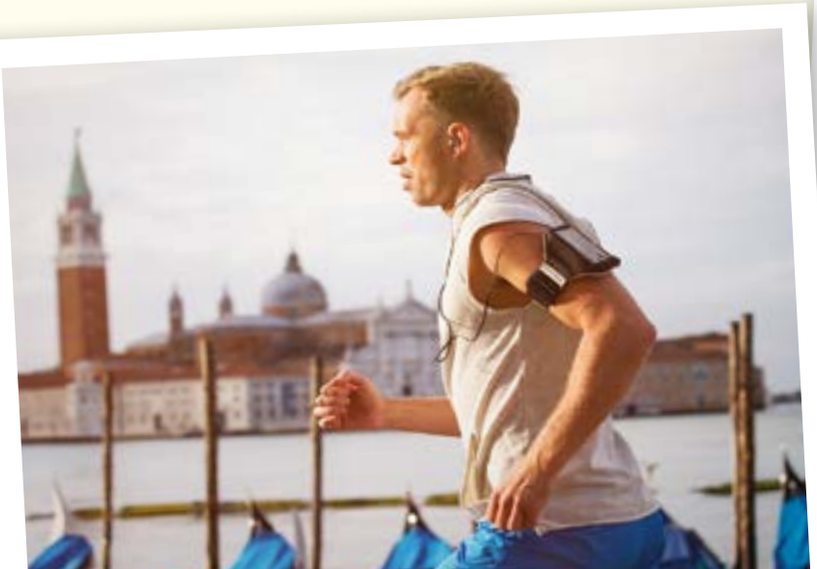
Pesche: ricche di Vitamina E che protegge dal sole e lenisce le scottature.

Allenati all’aperto

Se la sera non hai tempo per allenarti, approfitta dell’estate per farlo al mattino, quando il sole non è ancora troppo alto. L’esercizio fisico avrà effetti energizzanti su corpo e mente e terrà alto il metabolismo tutto il giorno.

Sulla spiaggia, gioca a frisbee o fai una partita a beach volley. Poi tuffati in acqua e fai una bella nuotata oppure pedala al largo con il pattino: farai movimento divertendoti!

Goditi anche il pomeriggio al mare: per rinfrescarti ed evitare colpi di calore, porta con te un piccolo asciugamano imbevuto di acqua di cetriolo, ricca di proprietà lenitive; per reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione mangia una banana e bevi un bicchiere di acqua di cocco.



Ferragosto

Ferragosto, cornice perfetta per scampagnate fuori porta e gite all'aperto, arriverà prima che te ne accorga! Qualunque sia la meta scelta (mare, lago, montagna), festeggia questa giornata al meglio, ricordando le sane abitudini. Come? Arricchendo il barbecue con i cibi dell'estate e tanta frutta fresca. E per una grigliata perfetta prova queste ricette.

Marinatura per la grigliata di pesce. Mescola ½ tazza di succo di ananas, 1 cucchiaio di succo di lime e 1 di limone, 2 cucchiai di miele, zenzero grattugiato, menta fresca tritata e un pizzico di noce moscata.

Marinatura per la grigliata di pollo. Mescola 1 scalogno tritato, ½ tazza di succo fresco di arancia, 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva, 2 cucchiai di aceto balsamico, 1 cucchiaio di succo di limone, prezzemolo tritato.

Potrai utilizzare le emulsioni anche per condire, prima di servire!

10 consigli per godersi l'Estate.

1

Approfitta della luce del sole.

Mangia fuori casa! Bastano 10 minuti al giorno di esposizione sicura al sole per aumentare il livello di Vitamina D nell'organismo, utile per la salute delle ossa e per la protezione da diverse malattie.

2

Fai pasti bilanciati.

Fai in modo che almeno la metà del tuo piatto sia costituita da frutta e verdura colorata. Questo ti aiuterà ad assumere le 7/10 porzioni al giorno raccomandate.

3

Sperimenta.

Non saprai mai fino a che non ci provi!
Ogni settimana, assaggia un nuovo
frutto o una verdura che sei
solito non mangiare: potrai scoprire
un gusto insolito e magari
un nuovo cibo preferito!

4

Mantieniti idratato.

Bevi molto per donare freschezza alla pelle ed idratati con acqua naturale aromatizzata con frutta e verdura a pezzi; preparane una caraffa la mattina e riponila in frigo, così da averla disponibile tutto il giorno.

5

Proteggiti.

Quando ti esponi al sole, usa una adeguata protezione solare e ripetine l'applicazione nel corso della giornata.
Ricorda anche di indossare un cappello a tesa larga o con visiera e gli occhiali da sole: proteggerai il volto dalle rughe e preserverai la bellezza dei capelli.

6

Parti con sprint.

Inizia bene la giornata.
Fai una colazione a base di frutta:
ti permetterà di abbassare la temperatura
del corpo e fare il pieno di sali minerali.
Abbinala a fiocchi di avena, cereali
integrali e uno yogurt magro.

7

Aiuta la digestione.

Mangia alimenti ricchi di fibre
per facilitare la digestione.
Cavoli, broccoli, avocado, fragole,
kiwi, banane ne contengono moltissime.
Assicurati però di bere a sufficienza,
per mantenere attivo l'apparato digerente.

8

No ai cibi pesanti.

Un pasto equilibrato, ricco di gusto
e freschezza, riempie lo stomaco
e soddisfa il palato.
Ti sentirai appagato e bloccherai
la voglia di cibi pesanti, ricchi
di zucchero, grassi e sale.

9

Fai il pieno di frutta.

Se hai voglia di un dessert, mangia una colorata macedonia di frutta, dolce naturalmente. E ricorda che la frutta non è solo un fine pasto o un leggero snack. Divertiti ad aggiungerla ai tuoi piatti, per aumentarne il valore nutrizionale.

10

Frutta e verdura prêt-à-porter.

Prima di andare in spiaggia, riempi una borsa frigo di frutta e verdure fresche: potrai sgranocchiarle in riva al mare come snack!

Dole NUTRITION INSTITUTE

Segui uno stile di vita sano!
Colleziona i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti 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