

Radicchio

Caratteristiche nutrizionali: ricco di acqua, fibre, vitamine B, C e K, tracce di zuccheri, sali minerali calcio, ferro, potassio, sodio, fosforo, magnesio e rame

Benefici: elevate proprietà depurative, favorisce la digestione e la motilità intestinale; consigliato per contrastare obesità, diabete, insonnia, reumatismi, malattie della pelle

Come degustare: risotto, insalata, lasagne vegetariane



Zucca

Caratteristiche nutrizionali: ricca di betacarotene, di fibre, buon contenuto di vitamina C e calcio, fosforo, potassio

Benefici: previene invecchiamento, stimola mobilità intestinale, i semi sono diuretici

Come degustare: risotto, zuppa, al forno



Capperi

Caratteristiche nutrizionali: basso contenuto calorico, contengono flavonoidi, ricco di acqua e di principi attivi

Benefici: combatte ipertensione, antiossidante, antinfiammatorio

Come degustare: per insaporire insalate, sughi e salse



Porri

Caratteristiche nutrizionali: alto contenuto di acqua, ricco di vitamina C, vitamine del complesso B, calcio, potassio, fosforo, zolfo, sodio e magnesio

Benefici: diuretico, antianemico, antiacido, abbassa colesterolo, previene invecchiamento cellulare, combatte osteoporosi e caduta capelli

Come degustare: zuppa, risotto, lasagne vegetariane



Uva

Caratteristiche nutrizionali: ricca di zuccheri, vitamina E, provitamina A, antiossidanti, polifenoli, acido ellagico

Benefici: fonte di energia, antitumorale, antibatterico, antinvecchiamento

Come degustare: centrifugata, a inizio pasto, come spuntino



Funghi

Caratteristiche nutrizionali: ricco di fibre, vitamine, sali minerali, acido folico, betacarotene

Benefici: rafforza difese immunitarie, antibiotico naturale, controllo del colesterolo, tonifica

Come degustare: crudi in insalata, risotto, lasagne vegetariane, con polenta



Broccoli

Caratteristiche nutrizionali: poche calorie, ricco di calcio, ferro, fosforo, potassio, vitamina C, B1 e B2, fibra, tiosazolidoni

Benefici: antiossidante, stimola il metabolismo, indicato nelle diete dimagranti, combatte batteri gastro/intestinali

Come degustare: a vapore conditi con olio EVO a crudo, lasagne vegetariane e vari formati di pasta



Lunedì

Obiettivo: riscalda i muscoli e tonifica i glutei

Esercizio: stesa per terra su fianco dx, mantenendo gluteo contratto sollevare e abbassare gamba sx lentamente. Ripetere su fianco sx

Quanto: 3 serie da 20 movimenti per lato



Martedì

Obiettivo: rassodare gambe e cosce

Esercizio: seduta su sedia busto diritto, gambe piegate e leggermente divaricate, braccia stese davanti. Sollevarsi facendo forza su muscoli delle cosce

Quanto: 3 serie da 15 sollevamenti



Mercoledì

Obiettivo: appiattire punto vita

Esercizio: seduta su sedia, gambe dritte davanti, alzare gambe e raggiungere con punta mani la punta piedi

Quanto: 4 serie da 10 addominali



Giovedì

Obiettivo: snellisce esterno cosce

Esercizio: a carponi in terra, tendere gamba dx con piede a martello e alzarla lentamente, tornare a posizione originale; ripetere con gamba sx

Quanto: 3 serie da 15 movimenti alternati



Venerdì

Obiettivo: rimodella i fianchi

Esercizio: a cavalcioni di sedia, manico di scopa appoggiato alla nuca trattenuto con mani vicine a estremità, roteare busto a dx e sx

Quanto: 3 serie da 30 rotazioni



Sabato

Obiettivo: polpacci più sottili

Esercizio: in piedi, gambe divaricate a larghezza spalle, leggermente flesse, alzare talloni per 5 secondi e ridiscendere lentamente

Quanto: 3 serie da 10 flessioni



Domenica

Obiettivo: rinforza pettorali e rassoda sottobraccia

Esercizio: in piedi, gambe divaricate a larghezza spalle, leggermente flesse, gomiti in avanti, mani toccano le spalle, ruotare gomiti avanti e indietro aprendo più possibile la rotazione

Quanto: 4 serie da 10 movimenti

