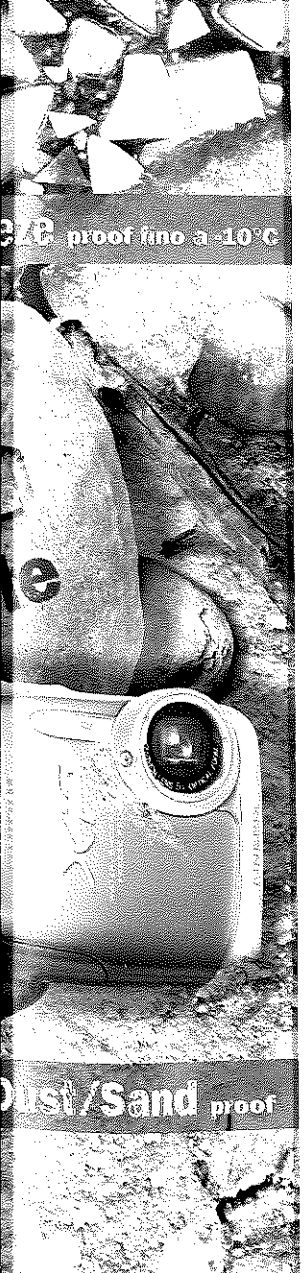


Aiuto, mi verrà **la pancia?**

Scongiura il rischio gonfiore con ***gelati, ananas*** e grigliate sulla spiaggia

Per sentirti subito leggera (e osare il tuo bikini più micro) bevi una tisana a base di anice e finocchio. E nei giorni in cui hai particolarmente bisogno di sgonfiarti, segui questo menu di Serafina Petrocca, esperta in Scienze dell'alimentazione.

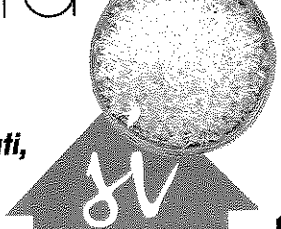
Ore 9:00 Uno yogurt con una tazza di tè e tre fette biscottate con la marmellata. Mastica bene! Se il cibo arriva nell'intestino in pezzi grossi, la flora batterica libera anidride carbonica per digerirlo.

Ore 13:00 Hai voglia di carboidrati? Punta su riso o cuscus con verdure. Puoi concederti zucchine al vapore, pomodori o melanzane grigliate. Sei di corsa? Sostituisci il pranzo con un gelato di frutta.

Ore 17:00 Spuntino con macedonia d'ananas.

Ore 19:00 All'happy hour assaggia un pezzo di grana, ma evita pizze e panini: se non sono ben lievitati gonfiano. No ai salumi: fanno ritenere liquidi.

Ore 21:00 Se a cena mangi solo proteine (per esempio pesce o petto di pollo alla griglia), ti risveglierai con la pancia piatta. Sì anche al sushi, ma non al tempura, meno digeribile. Dopo cena, prendi una o due capsule di carbone vegetale.

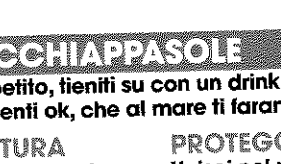


sì

Riso basmati: è più gustoso e digeribile del riso. In ayurveda è consigliato per equilibrare l'intestino e lenire irritazioni e gonfiori.

Kebab: una bomba di grassi e calorie (almeno 700). Abbonda di sale, che favorisce la ritenzione, e di salse poco digeribili.

no



news

DUE FRULLATI ACCHIAPPASOLE

Se il caldo ti toglie l'appetito, tieniti su con un drink
Questi hanno gli ingredienti ok, che al mare ti faran

AIUTA L'ABBRONZATURA

Metti nel frullatore due albicocche, una carota, una fetta di melone, una pesca, un mango, cinque cubetti di ghiaccio e un bicchiere di latte. La frutta di colore arancio è ricca di betacarotene, antiossidante che attiva la vitamina A, che ti protegge dalle radiazioni e ti regala un colorito dorato.

PROTEGG

Unisci nel r
mezzo bicc
manciata d
preferenza
naturali), il s
di zenzero,
I frutti ricchi
rinforzano il