

Il menu per un'abbronzatura perfetta

E per mantenere la pelle idratata

Abbronzarsi e idratare la pelle: ecco gli obiettivi che otterrete con questo speciale menu ricco di prodotti estivi.



Sappiamo tutti che in estate è fondamentale **idratare correttamente il nostro organismo**. Per questo è importante introdurre durante la giornata una quantità costante di liquidi, sali minerali e vitamine, indispensabili per i delicati processi metabolici che avvengono all'interno delle nostre cellule.

Il menu che vi proponiamo vi aiuterà a preservare l'equilibrio idrosalino e vi fornirà **i nutrienti necessari per svolgere le attività quotidiane**, senza affaticare l'apparato digerente e il sistema cardiovascolare.

In questo modo, se siete amanti della tintarella, **otterrete un'abbronzatura dorata** e protetta dai danni dei radicali liberi, la cui produzione aumenta durante l'esposizione solare.

Colazione

Macedonia di albicocche, prugne e anguria dolcificata con poco miele e servita con filetti di mandorla. Fette biscottate integrali con composta di lamponi (senza zucchero). Una bevanda a piacere calda o fredda.

Spuntino di metà mattina

150 ml di succo di mirtillo diluito con 250 ml di acqua minerale naturale.

Pranzo

Insalata di pollo al curry con pesche, spinacino e noci.
Alcuni dadini di melone con foglioline di menta fresca.

Spuntino di metà pomeriggio

125 g di yogurt naturale con frutti di bosco freschi e 20 g di cioccolato fondente al 85% grattugiato.

Cena

Riso basmati condito con olio extravergine d'oliva, nocciole tritate ed erbe aromatiche fresche a piacere (timo, maggiorana, basilico, prezzemolo, origano, ecc.).
Pesce al forno con zucchine e pomodorini.

Spuntino della sera

150 ml di succo di mela (senza zucchero) diluito con 100 ml di acqua minerale naturale aromatizzato con un pizzico di cannella e scorza di limone biologico.