

INSEGUIAMO IL BENESSERE ANCHE IN VACANZA

Una rivista per mangiare
sano in vacanza

Dott.ssa
Valeria Misso
Nutrizione & Benessere

INTRO

Ecco alcune indicazioni
per goderti in modo
sano i tuoi pasti estivi

FREQUENZE

**LEGUMI: 3 volte a
settimana**

**CARNE: 2-3 volte a
settimana**

**UOVA: 1-2 volte a
settimana**

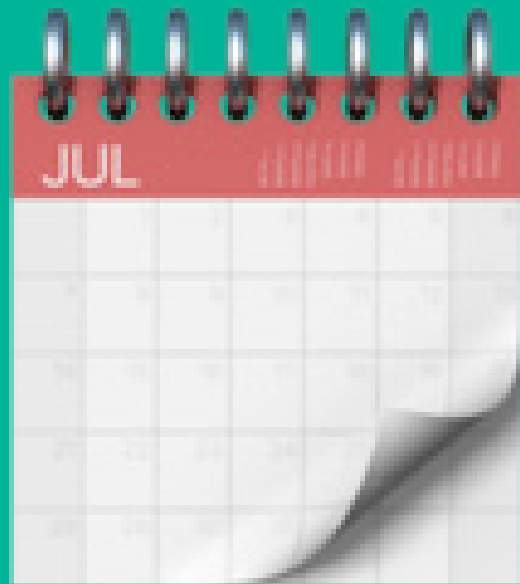
**FORMAGGI: 2 volte a
settimana**

**PESCE: 4 volte a
settimana**

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



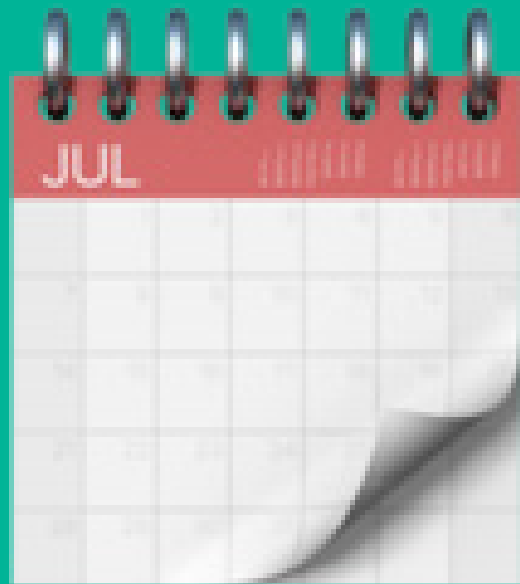
Lunedì

pranzo:

- *Pane integrale
- *Insalata di pollo, lattuga, pera e noci

cena:

- *Insalata con songino, tofu, mais e anacardi



Martedì

pranzo:

*Insalata di cous con
rucola, primo sale e
olive

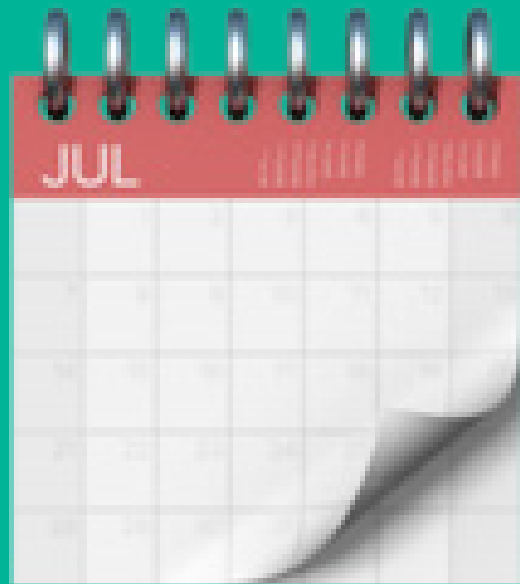
cena:

*Pane carasau
*Tonno al naturale
*Zucchine alla griglia

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



Mercoledì

pranzo:

- *Patate
- *Seppie a calamari
- *Carote, zucchine e sedano

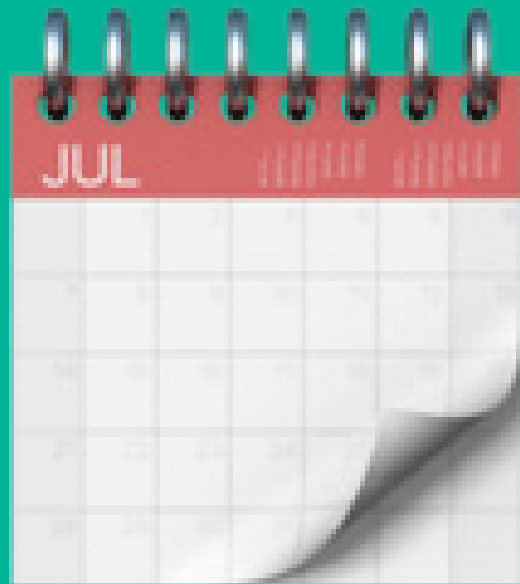
cena:

- *Melone
- *Prociutto crudo
- *Insalata mista

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



Giovedì

pranzo:

*Quinoa con zucchine,
ceci e pomodori
secchi

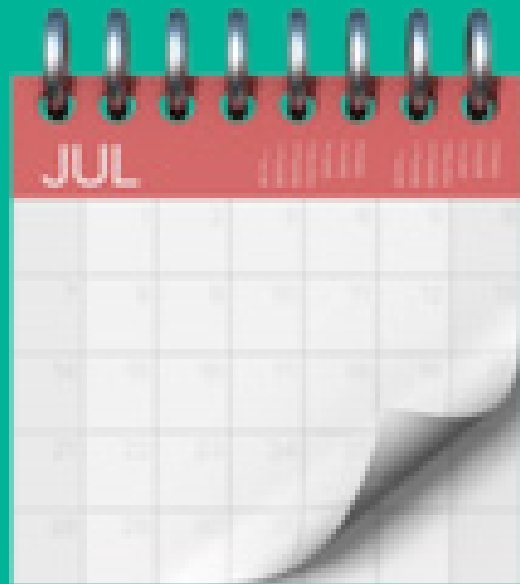
cena:

*Taralli integrali
*Frittata con due uova
e radicchio

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



Venerdì

pranzo:

***Friselle integrali con
tartare di salmone e
avocado**

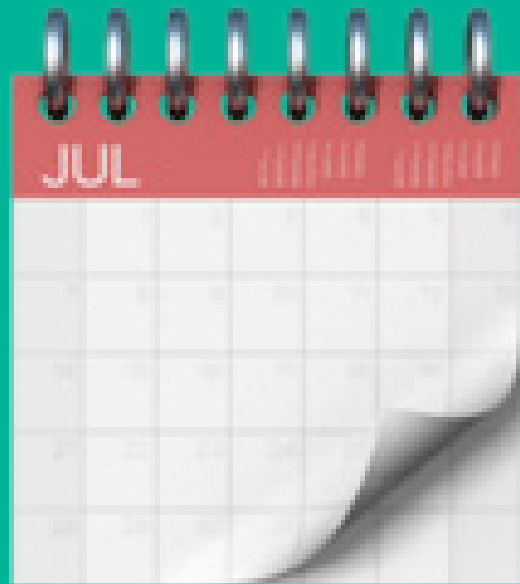
cena:

***Insalatona con
crostini di pane,
rucola, tacchino
sedano e noci**

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



Sabato

pranzo:

- *Pane integrale
- *Uova sode
- *Melanzane grigliate

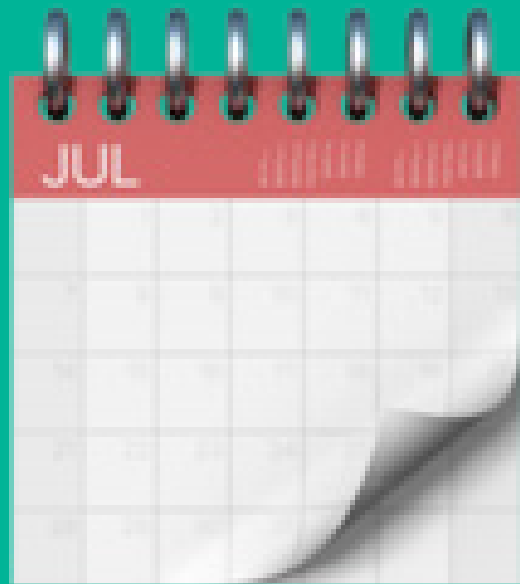
cena:

- *Insalata di riso
venere con piselli,
fagioli, pomodorini,
ravanelli e mandorle

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



Domenica

pranzo:

- *Pane nero
- *Filetto di branzino
- *Peperoni

cena:

- *Pane azzimo
- *Feta
- *Insalata mista

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere

Integratori

Consigli utili su qualche prodotto naturale da integrare alla tua dieta estiva

Acido alfa lipoico:

Antiossidante; aumenta l'ossidazione lipidica; migliora la sensibilità insulinica 250-500mg x 1-2 volte al giorno

Bio collagene:

Cartilagine purificata di pollo, entra nei processi di formazione del collagene 40mg x 1-2 volte al giorno

Integratori

Coenzima 10:

Miglioramento salute
mitocondriale e ossidazione
lipidica 100mg x 1-2 volte
al giorno

Estratto tè verde

Antiossidante; stimolante
recettori lipolitici; stimolante
ossidazione lipidica.

400-600mg (pari a 3 tazze
di tè verde) x 1-2 volte al
giorno.

Integratori

Giginko biloba

Antiossidante, migliora il microcircolo e irrobustisce i piccoli capillari 120mg estratto al 28%) x 1-2 volte al giorno

Isoflavoni della soia

Competizione con gli estrogeni 50-100mg (daidzeina, genisteina, gliciteina) x 2 volte al giorno

Integratori

Estratto melograno

Antiossidante, inibisce
collagenasi ed elastasi

100mg (95%

proantocianidine x 2 volte
al giorno

Vi tc

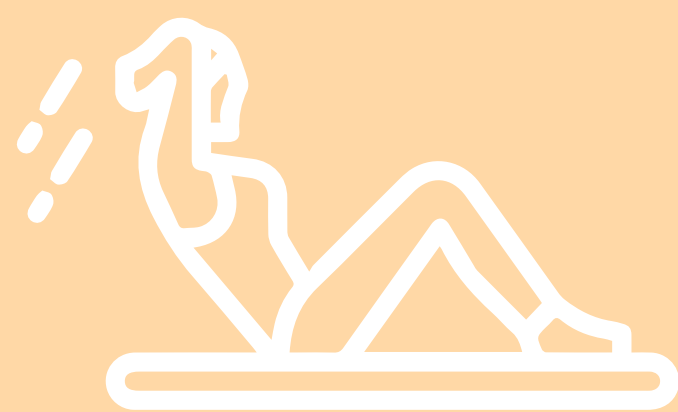
Antiossidante, inibisce
collagenasi ed elastasi

100mg (95%

proantocianidine x 2 volte
al giorno

Modo 1: Cheatina

5 g/giorno + 5g/workout



4 ESERCIZI SEMPLICI DA FARE IN VACANZA

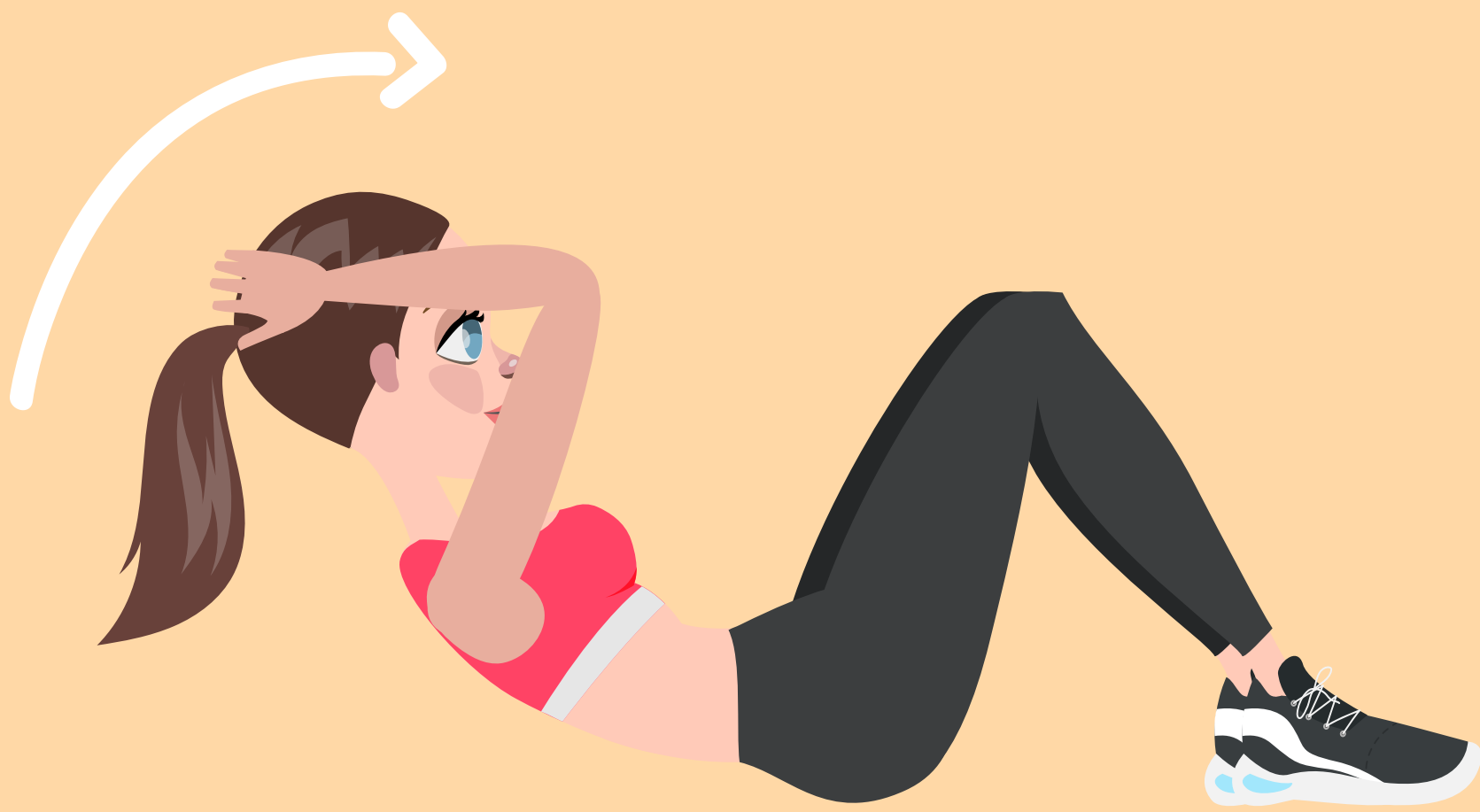


Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere

CRUNCH



3 STEP
10 RIPETIZIONI

Dott.ssa
Valeria Misso
Nutrizione & Benessere

CRUNCH GINOCCHIA AL PETTO



3 STEP
10 RIPETIZIONI

Dott.ssa
Valeria Misso
Nutrizione & Benessere

CRUNCH BICICLETTA



3 STEP
10 RIPETIZIONI

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere

FLUTTER KICKS



3 STEP
10 RIPETIZIONI

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



Consigli generali

- Bevi molta acqua
- Non eccedere con dolci, bevande gassate e alcolici
- Evita pasti in orari notturni
- Sfrutta la spiaggia per le tue passeggiate
- Divertiti :)

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere

Dott.ssa
Valeria Misso
Nutrizione & Benessere