

Sani e leggeri

Dopo feste all'insegna della leggerezza

Dopo l'abbondanza (eno-)gastronomica delle feste, per molti è tempo di correre ai ripari per non vedersi l'ago della bilancia pendere troppo verso l'alto. La parola d'ordine del momento per ritrovare la forma è quindi quella di alimentarsi in modo più sano e leggero e, al contempo, fare più moto. Ma non per questo è necessario effettuare delle diete drastiche ed estenuanti. Basterebbe infatti prestare più attenzione a ciò che si assume, fedeli al motto «Di tutto un po', ma senza esagerare».

Ben vengano dunque alimenti variati, bilanciati e ricchi di preziose sostanze nutritive

che aiutino a sostenere le funzioni del nostro corpo, ma che siano possibilmente anche poveri di grassi. Per esempio concedetevi frutta e verdura in abbondanza, almeno cinque porzioni al giorno; cereali e patate a piacere; latte, latticini, pesce, carne, uova e legumi a sufficienza.

Moderate invece oli, grassi, zuccheri e dolci. Inoltre, è importantissimo assumere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno sotto forma di bevande scegliendo acqua o bibite prive di zucchero. Anche gli altri consigli segnalati in questa pagina, infine, potranno darvi una mano a raggiungere di nuovo la piena forma.



Nei Ristoranti Migros di Serfontana, Lugano, Agno e S. Antonino vi aspettano ogni giorno i saporiti menu della linea Délifit: sono leggeri, sani ed equilibrati. Ogni menu non contiene mai più di 600 calorie.



L'esercizio fisico è ideale per mantenersi in forma e perdere qualche chiletto di troppo.

Cyclette Gofit 208 Actilife Fr. 319,- invece di 399,- (con sconto Cumulus)
Da SportXX Serfontana



Grazie ai prodotti Léger alimentarsi in modo sano senza dover rinunciare al gusto è un giochetto. Rispetto ai prodotti convenzionali, questi alimenti contengono almeno il 30% in meno di grassi, carboidrati e calorie.

Più gusto in poche calorie

Alla Migros sono tornate le Dietorelle, mitiche caramelle gommosse e senza zucchero

Impossibile resistere alla loro gommosa bontà. L'avrete già capito, stiamo parlando delle celebri caramelle gommosse Dietorelle, da qualche settimana di nuovo disponibili alla Migros e pronte a conquistare i palati di tutti i golosi. Le persone frizzanti e vivaci sceglieranno Dietorelle Fresh alla liquirizia perché regalano un sapore, fresco e naturale, per lungo tempo grazie agli estratti naturali di liquirizia. Chi invece cerca tutto il gusto della frutta e i benefici della vitamina C non si farà mai mancare in ogni momento della giornata una Dietorella Fruit. Disponibili in quattro gusti, sono perfette per chi tiene alla linea, ma non sa resistere alle tentazioni. A proposito: per un piacere ancora più duraturo, le Dietorelle sono in vendita nel nuovo formato con il 40% di prodotto in più.

Dietorelle Fruit Fragola

70 g Fr. 2.10

Dietorelle Fruit Limone

70 g Fr. 2.10

Dietorelle Fruit Arancia Rossa

70 g Fr. 2.10

Dietorelle Fruit Frutti di Bosco

70 g Fr. 2.10

Dietorelle Fresh Liquirizia

70 g Fr. 2.10

