

## Acquistidee

# Rinascita primaverile

Gli uccellini cinguettano, i primi germogli cominciano a spuntare, la primavera è alle porte: è tempo di rimettersi in forma

Le temperature gelide sono finite. La primavera sta per arrivare. E, con essa, i vestiti leggeri e i jeans aderenti... nei quali non si entra più! Per perdere qualche chiletto di troppo, si raccomanda di seguire i consigli degli specialisti, e non far capo a regimi fai da te. Le diete mal equilibrate sono da evitare poiché possono provocare delle carenze in fatto di proteine, vitamine, fibre alimentari e sali minerali. Ciò che conta è trovare il giusto equilibrio tra proteine (carne, pesce), carboidrati (riso, patate, pasta), frutta e verdura. Il pasto principale ideale si compone per la metà di verdu-

re, per un quarto di proteine e per il quarto restante di carboidrati. Si accompagna ottimamente con acqua minerale oppure tè non zuccherato. Per calmare le fiamme improvvise non c'è niente di meglio di verdura cruda o frutta. Infine, accanto all'alimentazione equilibrata, per perdere peso in modo duraturo è bene fare dell'attività fisica regolare. Un allenamento di media intensità di 30-60 minuti due o tre volte alla settimana è fondamentale. In poche parole, è solo l'unione dei due elementi (cibo e movimento) che portano ad un sicuro risultato.



Un gustoso ma leggero spuntino può essere costituito da un succo o frullato a base di frutta e verdura fresche.



L'acqua minerale Aproz è ricca di sali minerali, calcio e magnesio. Un piacere 100% naturale.

**Aproz Classic, Medium o Cristal 1,5 l | Fr. -0.95**  
**Aproz Plus mela o albicocca 1 l | Fr. 1.30**



Per ridurre in purea, miscelare, affettare e macinare.  
**Mixer elettrico Margarita Mio Star**  
capacità 1,5 l  
**Fr. 49.90**

Nelle maggiori filiali.



Indica il numero di calorie degli alimenti e la percentuale di proteine, grassi e colesterolo.  
**Bilancia da cucina Actilife**  
**Fr. 39.90**

Nella maggiori filiali.



Ideale per l'allenamento a casa.  
**Ministepper Actilife**  
**Fr. 75.-**

Da SportXX.



Indica anche le calorie bruciate.  
**Cardiofrequenzimetro Polar FT60**  
**Fr. 279.-**

Da SportXX.

## Più vitalità

Vi sentite fiacchi proprio nel bel mezzo della giornata lavorativa? In questo caso una spinta energetica potrebbe arri-

vare dalla nuova bevanda al tè verde Wake Up. Oltre al tè, la miscela è arricchita con erbe aromatiche profumate all'aroma di pompelmo e limone. Inoltre, grazie alla speciale bustina piramidale in nylon che permette all'aria di circolare, gli ingredienti preservano intatte le loro qualità sviluppando tutto il loro aroma e i benefici effetti. La linea Bona Dea include altre cinque miscele salutari: Energy, Harmony, Relax, Sleep e Vitality.



**Miscela di tè Wake Up Bona Dea**  
15 bustine  
**Fr. 4.50**

In vendita nelle maggiori filiali Migros.

## Estintori ritirati

La ditta Gloria ha deciso di ritirare diversi estintori a causa di un problema legato alla qualità del pro-

dotto. Nel suo assortimento Migros possedeva uno di questi articoli, vale a dire:

**Estintore Protex (estintore in polvere) 6 kg, numero d'articolo 6140.101, prezzo di vendita Fr. 99.90**

La clientela che l'avesse acquistato è pregata di restituire il prodotto in un punto vendita Do it + Garden, dove il prezzo di vendita verrà rimborsato.

Come comunicato dal produttore, il perno della valvola dell'estintore potrebbe bloccarsi, piegarsi o rompersi. Pertanto esiste il pericolo che non funzioni in caso di incendio. Gli estintori difettosi sono stati prodotti tra gennaio 2007 e ottobre 2008. È possibile verificare se il modello è stato fabbricato in questo periodo controllando la data indicata nel campo «Controllo finale» sul triangolo. Se compare 07 o 08 il dispositivo dovrà essere restituito.

