

Idee e acquisti per la settimana

Come rafforzare le proprie difese immunitarie

Gli yogurt e i drink probiotici di Lactaform sono di sostegno al vostro programma di benessere

Il movimento e un'alimentazione sana sono importanti per migliorare la sensazione di benessere. Vi siete riproposti anche voi di fare qualcosa di più per voi stessi, per sentirvi meglio nella vostra pelle? Avete anticipato la sveglia del mattino per poter fare jogging? Complimenti! Siete sulla buona strada; sappiamo però che ci vuole una gran forza di volontà. Allora gli yogurt e drink probiotici Lactaform – autentici aiuto-wellness – cascano proprio a fagiolo: regalano piacere ogni volta, e senza nessuno sforzo. Non solo sono deliziosi e freschi, ma aiutano anche a regolare la digestione e sostengono la flora intestinale, fondamentale per man tenere intatto il sistema immunitario.

Vi basta gustarli e lasciare che milioni di batteri di acido lattico lavorino per voi. Come funziona? Normalmente, nel passaggio stomaco-intestino i batteri utili degli yogurt abituali vengono eliminati; quelli degli yogurt probiotici, come ad esempio il tipo «Lactobacillus acidophilus» contenuto nei prodotti Lactaform, giungono invece ancora vivi in quantità relativamente alta nel tratto intestinale, dove si attivano in vostro favore.

La salute che passa dallo stomaco: un vasetto o un flaconcino al giorno sono sufficienti per sostenere in modo efficace il vostro programma di benessere. / Silke Bender

Una sana ricompensa: oltre allo yogurt cremoso, Lactaform Cereal contiene anche frumento, orzo e avena.



Foto: Jorma Müller / Styling: Caroline Busch

PER TUTTI I GUSTI



1



2



3

1 croccante: **Lactaform Cereal**
4 x 125g **Fr. 3.50**

2 fruttato: **Lactaform Fragola**
4 x 125g **Fr. 3.50**

3 amabile: **Lactaform Drinks Multifrutta**
4 x 100g **Fr. 3.50**

In vendita nelle maggiori filiali Migros.