

# L'Agenda del Benessere

Come prepararsi al freddo con rimedi naturali e restare in forma



**MET**  
BodyZone

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)



[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

## 14 Super **Alimenti** Autunnali per prepararsi all'inverno

La Natura ci offre per ogni stagione una serie di alimenti specifici che servono ad affrontare meglio i problemi che i cambiamenti del clima portano con sé. L'**autunno** è la stagione di preparazione all'inverno e naturalmente abbiamo sempre fatto scorta di alimenti sostanziosi per poter affrontare il freddo e la scarsità di cibo dei mesi più freddi.

L'autunno ci offre una straordinaria varietà di superfood ricchi di sostanze utili per le nostre difese immunitarie e pieni di energia per tenere il nostro corpo al caldo.

**IL MELOGRANO, NON SOLO UNA MODA, MA UN VERO AIUTO CONTRO I MALANNI INVERNALI. SCOPRIAMO IL MOTIVO.**



**1** Frutto ricco di antiossidanti e flavonoidi, vitamine A, B, C ed E e oligominerali essenziali come potassio, fosforo, rame, zinco e manganese. Favorisce il funzionamento del sistema immunitario e quello renale. Mantiene al contempo basso il colesterolo, che in inverno tende ad essere più alto visto il consumo di cibi più grassi e calorici. Ottime le Spremute!

**CASTAGNE, UN RIMEDIO CONTRO L'ANEMIA**

**2** Prive di colesterolo ma ricche di carboidrati, acido folico, fosforo, calcio, ferro e potassio e sono utili contro l'anemia. Attenzione però, è un alimento molto calorico. Per evitare di mettere su qualche kg di troppo, meglio consumarne max 5/6 e limitare pane e pasta quando le mangiamo.



**UVA, ELISIR DI GIOVINEZZA**

**3** Ricca di zuccheri naturali, vitamine A, B e C e polifenoli. L'uva è un potente antiossidante e angioprotettore e favorisce la circolazione nei mesi in cui solitamente ci si muove di meno.



**CAVOLFIORI...PER PROTEGGERE IL NOSTRO CUORE**

**4** Cavoli e cavolfiori: sono tra gli ortaggi più nutrienti che la Natura ci offre. Entrambi sono ricchi di ferro, calcio, fibre, vitamina C, omega-3, omega-6 e flavonoidi. I cavoli tutti sono dei potenti antinfiammatori, antiossidanti, disintossicanti e proteggono cuore e arterie.





## FITNESS, I LOVE YOU

### Appassionati del tuo Benessere

Sognare il corpo perfetto purtroppo non basta per ottenerlo e nemmeno esiste una pillola magica che ci aiuta a realizzarlo più velocemente. Solo la giusta dose di pazienza, motivazione, determinazione, forza di volontà e tempo da investire sono elementi vincenti per mettere in atto un piano di allenamento costante e una dieta bilanciata.

**Come raggiungere i tuoi Obiettivi?** Se è vero che bastano tre settimane di attività fisica regolare e alimentazione ad hoc per avere le prime soddisfazioni e osservare i primi cambiamenti nel proprio corpo bisogna pensare che, per ottenere dei risultati durevoli, occorre impostare un allenamento a lungo termine. Un programma di attività intervallato da obiettivi realistici da raggiungere, di volta in volta, per mantenere vivo l'interesse e incrementare la motivazione. Ogni traguardo porta con sé un piccolo successo (una buona dose di autostima e tanta gioia!) e la voglia di impegnarsi per raggiungere la nuova meta prefissata. Per chi ama lo sport all'aperto anche in inverno, niente ci deve fermare, né freddo, né pioggia, né temperature rigide. In questo ci viene d'aiuto anche la nuova tecnologia, ci sono tante App che calcolano il percorso, i km fatti e le calorie bruciate...un personal trainer direttamente inpostato nel tuo smartphone (come ad esempio RUNTASTIC).



**APP Runtastic**

Unico punto a sfavore? Se non hai la giusta motivazione e determinazione, basta poco per abbandonare rapidamente il tuo impegno giornaliero. Un appuntamento improvviso, un temporale, i primi freddi...sono tutte "scuse" che potrebbero allontanarci dal raggiungimento del nostro obiettivo! Come risolvere? **Affidiamoci a professionisti REALI** che non ci abbandonano, che ci ricordano ogni giorno quanto siano importanti le 2 ore di attività fisica la settimana, non solo per il proprio benessere fisico, ma soprattutto psico-fisico. Quando è gratificante dedicarsi del tempo e pensare anche a se stessi oltre che sempre e solo agli altri! Ci sono centri in cui siamo seguito costantemente da professionisti dello sport che ci faranno "innamorare" dell'allenamento, dello sport, del nostro Benessere.

Quali sono? **Prova una Seduta Metabolica VIP Center o METbodyzone.** Istruttori certificati e qualificati ci aiuteranno nel nostro percorso...e tutto sarà più facile e rapido grazie anche all'utilizzo di apparecchiature che utilizzano una tecnologia nuova ed innovativa...con gli Acceleratori Metabolici...i tuoi risultati arrivano prima!

### Consiglio della Nonna: Qual'è il tuo Obiettivo?

1) Modellare in modo localizzato il tuo corpo?

La soluzione per te è **VIP Center -Modellati su Misura-**

**Prova l'efficacia, richiedi una prova gratuita su [www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)**

2) Massimizzare il reclutamento muscolare ad avere più forza negli esercizi? La soluzione per te è **METbodyzone-Accelera i risultati del tuo allenamento-**

**Scopri di più su [www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)**



# DOLCETTO O SCHERZETTO???

## Happy Halloween

### BISCOTTI PER HALLOWEEN ALLA ZUCCA

- 300gr di Farina + quella necessaria per stendere l'impasto
- 125 gr di burro morbido
- 50 gr. PUREA DI ZUCCA
- 100 gr. zucchero di canna integrale
- 2 tuorli
- 1 uovo intero
- 1 pizzico di sale

### COME SI PREPARANO

Preparare la purea di zucca. Pulire la zucca, tagliare la polpa a pezzi, avvolgerla nell'alluminio e cuocere in forno a 200° per 1 ora. Una volta cotta lasciarla raffreddare e poi metterla in una ciotola e schiacciarla. Aggiungere il burro morbido tagliato a pezzetti, la farina, lo zucchero, l'uovo e i tuorli e il pizzico di sale e mescolare fino a che non si forma una palla. Avvolgerla nella pellicola e far riposare un'oretta in frigo. Trascorso questo tempo di riposo riprendere il composto, stenderlo sul vostro piano di lavoro infarinato e ritagliate con gli appositi stampini i biscotti: cuoceteli in forno già caldo a 180° per 12 min.



Via La Pancia



METbodyzone

VIP CENTER o Centro MET

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)