



RUBRICA - Le vacanze non solo portano i fili di troppo, anzi, fanno bene alla silhouette e mantengono in linea; proprio in estate aumenta la voglia di prendersi cura di se e del proprio corpo, ci si muove di più, quindi, perché non mantenere i benefici delle vacanze?

Mangiare sano è la soluzione per prolungare gli effetti positivi delle vacanze, tintarella compresa!

Partiamo proprio dall'**abbronzatura** che è la prima ad andarsene; il nemico numero uno è la disidratazione che si combatte esclusivamente bevendo molta acqua e mangiando cibi ricchi altrettanto ricchi, come **verdura e frutta**, che oltre ad avere una composizione idrica importante, godono della presenza di piccole ma indispensabili molecole, sali minerali, preziosi per l'elasticità cutanea. Cosa portare ancora in tavola? Frutta e verdura con **i colori dell'estate**, rosso, arancione e giallo: melone (arancione e bianco), anguria, pesche, peperoni e pomodori.

Cosa accomuna questi ortaggi? La ricchezza in **beta-carotene**, una molecola amica della pelle simile alla melanina che si deposita negli strati profondi della pelle, cattura gli UV e la protegge di conseguenza; non solo è utile per la pelle ma anche per gli occhi, migliorando la vista.

Per chi, invece, avesse esagerato, ora si trova a dover recuperare gli eccessi estivi; una dieta sana ed equilibrata è la soluzione ideale.

Cosa fare al rientro?

- Dimenticarsi per 2 settimane gli aperitivi tipici dell'estate, in cui tutto è concesso, alcol e cibo poco sano, ricco in grassi saturi
- Evitare merende zuccherine a base di gelato, succhi di frutta, ghiaccioli e granite preferendo frutta fresca di stagione e frutta secca come noci e mandorle (ricche in vitamine,

sali minerali e grassi buoni)

- Bere almeno 2 litri di acqua naturale al giorno
- Andate, se potete, al lavoro a piedi o in bicicletta, attiverete così il metabolismo
- Fate colazione a casa, basta puntare la sveglia 15 minuti prima, scegliendo cibi semplici, come yogurt bianco naturale (ricco di probiotici che depurano dalle scorie accumulate facendo lavorare meglio l'intestino), cereali integrali e frutta fresca
- Prediligere cotture light per non affaticare il fegato evitando frittture, intingoli salse e soffritti, il vostro fegato v ringrazierà
- Scegli le proteine nobili della carne bianca, del pesce azzurro e delle uova, ideali per il mantenimento dell'elasticità cutanea e indispensabili per il mantenimento della muscolatura
- Fai scorta di verdure fresche di stagione iniziando il pasto con una ricca insalata e crudité, aiuteranno ad aumentare il senso di sazietà, per la ricchezza in fibre, e forniscono sali minerali e vitamine fondamentali.

Cosa non deve mancare nel carrello della spesa di settembre?

- Verdure (barbabietola rossa, bietole, carote, cavoli, cetrioli, pomodori, peperoni, zucchine, porri, cipolle, fagiolini, funghi e finocchi)
- Frutta (anguria, melagrana, mela, pera, fichi, uva bianca e nera)

Ricordate sempre le porzioni della frutta, circa 200 g non superando 2 porzioni al giorno!

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

www.manuelamapellinutrizionista.it

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

27 giugno - [La Salute Vien Mangiando. Il gelato che fa bene alla linea](#)

26 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Dieta & Primavera](#)

23 febbraio - [La salute vien mangiando. Dieta & Voglie: cosa possiamo concederci?](#)

2017

18 dicembre - [La Salute vien Mangiando. In linea a Dicembre? Si può con i miei consigli](#)

12 novembre - [La Salute Vien Mangiando. Cosa metto nel carrello? Decalogo spesa intelligente](#)

5 settembre - [La Salute Vien Mangiando. Le 7 regole per non ingrassare](#)

22 maggio - [La salute vien mangiando. Sbalzi d'umore? Combattiamoli a tavola](#)

10 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Sete post pizza, come evitarla](#)

1 marzo - [La Salute vien Mangiando. A Carnevale ogni fritto vale!](#)

11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)

2016

22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)

5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)

13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio liquidi](#)

24 giugno - [La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?](#)

25 maggio - [La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla](#)

18 aprile - [La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta](#)

16 marzo - [La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione](#)

15 febbraio - [La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato](#)

12 gennaio - [La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato](#)

2015

21 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare](#)

21 dicembre - [La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo](#)

2 ottobre - [La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione](#)

24 agosto - [La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè](#)

20 luglio - [La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza](#)

18 giugno - [La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze](#)

16 maggio - [La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta](#)

17 aprile - [Cos'è la fame nervosa?](#)

2 marzo - [Dieta in gravidanza](#)

11 febbraio - [Dieta & Celiachia](#)

9 gennaio - [La dieta Bruciafeste](#)

2014

20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)

20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)

6 novembre - [Dieta & salute dentale](#)

23 ottobre - [La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile](#)

6 ottobre - [Vegetariani per scelta o per moda - 2^ parte](#)

19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)

2 settembre - [Perchè è sbagliato saltare i pasti?](#)

25 agosto - [Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino](#)

19 luglio - [La dieta per chi è in viaggio](#)

2 luglio - [Alimentazione e abbronzatura](#)

26 giugno - [Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione](#)

13 giugno - [Cos'è il metabolismo?](#)

28 maggio - [Reflusso gastroesofageo e alimentazione](#)

15 maggio - [Proteine Vegetali: valida alternativa!](#)

5 maggio - [La dieta "anti" - osteoporosi](#)

24 aprile - [Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)

17 aprile - [I grassi idrogenati: cosa sono?](#)

9 aprile - [L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)

20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)

12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)

5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)

19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)

14 febbraio - [I benefici della frutta secca](#)

5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)

31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)

22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)

8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

2013

19 dicembre - [Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg](#)

11 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte](#)

4 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte](#)

26 novembre - - [Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta](#)

20 novembre - [Benefici e virtù della pasta](#)

13 novembre - [La dieta con un sapore in più: le spezie](#)

6 novembre - [Digeriamo bene le verdure](#)

29 ottobre - [La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte](#)

22 ottobre - [Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?](#)

14 ottobre - [La dieta per prevenire i malanni di stagione](#)

9 ottobre - [Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità](#)

8 ottobre - [“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli](#)