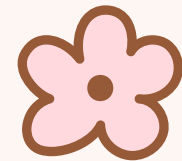
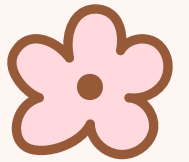




Merenda e attività fisica



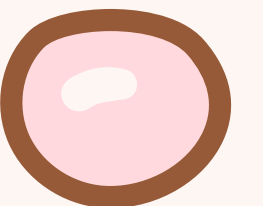
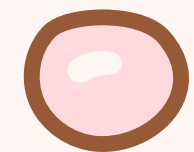
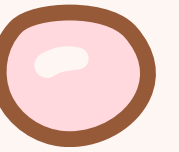
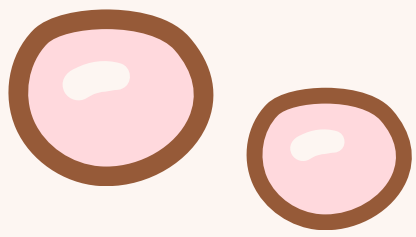
DOTT.SSA STEFANIA MAFFEI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

C/O CENTRO MEDICO SANT'AMBROGIO - CASEI GEROLA





UNA MERENDA SANA ED EQUILIBRATA VI PERMETTE DI AFFRONTARE
AL MEGLIO L'ATTIVITA' SPORTIVA PREVISTA NEL POMERIGGIO, DI
MIGLIORARE LA PERFORMANCE SPORTIVA ED ESSERE PIÙ ATTIVI
ANCHE PER LE SEMPLICI ATTIVITA' DI STUDIO





QUALCHE ESEMPIO SEMPLICE E GUSTOSO



- 
- UNA GUSTOSA SPREMITA DI ARANCIA ABBINATA AD UN BUON PEZZETTO DI PARMIGGIANO O GRANA
 - UN PICCOLO PANINO CON DELLA BRESAOLA O PROSCIUTTO CRUDO O COTTO
 - UNA FETTINA DI TORTA FATTA IN CASA O UN MUUFFIN GUSTOSO
 - UN FRUTTO ABBINATO AD UNA MANCIATA DI FRUTTA SECCA
 - UNO YOGURT CON UN CUCCHIAINO DI MIELE
 - UNA BELLA FETTINA DI PANE CONDITA CON UN FILO DI OLIO E UN PIZZICO DI SALE
 - O ANCORA DEL PANE CON UN PO' DI MARMELLATA O UNA CREMA DI FRUTTA SECCA
- 

Scegliete la merenda che più vi gratifica e sperimentate nuovi gusti ed abbinamenti...
a volte anche quelli più impensabili possono risultare super gustosi

Volete ancora qualche idea?...

Cosa ne pensate di una bella fetta di pane leggermente tostato con un po' di ricotta o un
formaggio spalmabile e della marmellata o qualche pezzetto di frutta??
semplice, sana, gustosa e nutriente..





e da bere?

ricordate che l'acqua è sempre la nostra migliore alleata..

Idrata i muscoli e li rende più attivi, ci permette di essere più attivi perché i sali minerali in essa contenuti ci fanno sentire meno stanchi..

Tutto funziona al meglio con una giusta dose di idratazione..

e se proprio non riusciamo a fare a meno di una bevanda più dolce cerchiamo di preferire una buona spremuta di frutta fresca o un succo senza zuccheri aggiunti

