

CONTA FINO A 10, PUOI MIGLIORARE IL TUO STILE DI VITA!

- 1 **Distribuire i pasti in maniera razionale:** prima colazione sostanziosa, pranzo non troppo abbondante, cena leggera, eventualmente prevedendo due spuntini a base di frutta, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio: “colazione da re, pranzo da principe e cena da povero”.
- 2 Limitare l'uso dei grassi da condimento dando comunque la preferenza a quelli di origine vegetale ed in particolare **all'olio extravergine di oliva**.
- 3 **Moderare il consumo di carni e salumi** (due-tre volte alla settimana), avendo cura di eliminare il grasso visibile e facendo attenzione ai cibi ad alto contenuto di colesterolo; in particolare ridurre il consumo delle carni rosse a una volta alla settimana.
- 4 Mangiare più frequentemente **pesce** (almeno due-tre volte a settimana), **cucinato in modo semplice** (forno, griglia), in particolare il pesce ad alto contenuto in **Omega-3** (sardine, acciughe, sgombro, salmone, merluzzo, tonno...).
- 5 Assumere un'adeguata **quantità di fibre vegetali** (consumando ogni giorno almeno una porzione di verdura cruda ed una di verdura cotta preferibilmente a inizio pasto); combinare quindi frutta e verdura, meglio se di stagione.
- 6 **Ridurre il consumo di sale**, utilizzare, invece, spezie ed erbe aromatiche.
- 7 **Ridurre il consumo di zucchero** e di prodotti ad alto contenuto di zuccheri semplici (dolci, gelati, creme, succhi di frutta, bevande zuccherine).
- 8 **Bere alcolici con moderazione**, preferendo quelli a bassa gradazione (vino, birra) e limitandone l'assunzione al momento dei pasti (un bicchiere a pasto per le persone adulte). **Non fumare**.
- 9 **Bere molta acqua**, indicativamente 2 litri al giorno.
- 10 Fare **attività fisica** secondo le proprie esigenze e possibilità.




farmacia **Dr. DEMALDE'**
BESENZONE (PC)

Il consiglio alimentare su misura

LE TUE ABITUDINI

Sei una **persona dinamica**, ma non riesci proprio a rinunciare ai piaceri della tavola. Così, nonostante un po' di attività fisica, **non riesci a perdere quei chili in più**.

Segui i 10 consigli che ti riportiamo nel retro e, per un aiuto in più, ecco alcuni prodotti della nostra gamma, con il consiglio del tuo Farmacista.

	COSA FA	COME USARLO
LIPOcap + MULTIVITcap 	Per il controllo e mantenimento del peso ideale. + Soddisfa gli aumentati fabbisogni dovuti all'attività fisica.	A colazione 1 cps di LIPOcap + 1 cps di MULTIVITcap
OMEGA-3 + LIPOcap 	Svolge un'azione protettiva; EPA e DHA sono utili per il fisiologico metabolismo lipidico (colesterolo e trigliceridi). + Utile per il controllo e il mantenimento del peso ideale.	A pranzo 3 cps di OMEGA-3 + 1 cps di LIPOcap
AMINOformula 	Utile in caso di ridotto apporto di proteine con la dieta e favorisce il senso di sazietà.	2-3 cpr come “rompi-pasto”