

FTSE MIB

17.690,49
-376,80 (-2,09%)

Dow Jones

23.723,69
-622,03 (-2,55%)

Nasdaq

8.604,95
-284,60 (-3,20%)

Nikkei 225

19.619,35
-574,34 (-2,84%)

Petrolio

19,69
+0,85 (+4,51%)

Invest in Europe Stock market

Our Tips will help you find the best potential investments to profit in 2020 Euro market

European Investor

OPEN

Chiudi annuncio X

Proteggersi dal freddo: consigli
dell'Osservatorio ADI-Nestlé

BENESSERE Tuo Benessere 3 maggio 2020



Proteggersi dal freddo: consigli dell'Osservatorio ADI-Nestlé

Proteggersi dal freddo si può e si deve, ma non solo indossando maglioni, guanti o boots, anzi, bisogna coprirsi in modo da evitare di sudare. La **protezione dal freddo** si deve però fare anche a tavola con gli alimenti e gli accorgimenti giusti.

L'**Osservatorio ADI-Nestlé** ci dà i consigli giusti diamo un'occhiata.

Si comincia dalla **colazione** che deve prevedere alimenti con zuccheri a lento rilascio, **una bevanda calda**, un frutto (arance, mandarini ma anche kiwi o melograno) o un succo di frutta e dei cereali, meglio se integrali, che costituiscono **una fonte di calcio**.

Cerca quotazioni



Visualizzazioni recenti >

La tua lista è vuota.



Potrebbe interessarti anche...

Spuntino: si può ricorrere in tal caso al tradizionale **toast al prosciutto**, oppure, se non si ha tempo, a barrette ai cereali; sporadicamente un quadratino di cioccolato è concesso.

Via libera alle **zuppe**, soprattutto a cena. Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche oltre ad **apportare energia** contengono ferro e sono ricchi di **fibre** che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali.

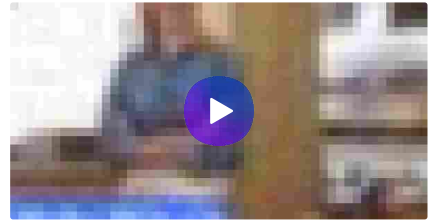
Cercate di **non zuccherare eccessivamente le bevande**, una punta di **miele** andrà benissimo e di **limitare il più possibile l'uso di alcol**. Il fatto che riscaldi è un luogo comune.

Bere in modo corretto e assumere **vitamina C**, ferro, fibre, sali minerali e altre **sostanze antiossidanti** che contribuiscono a **rafforzare le nostre difese immunitarie**.

Osservando queste semplici regole, non solo ci proteggeremo dal freddo, ma arriveremo alla primavera senza quegli odiosi chili di troppo che tanto ci angustiano.

Per i risultati delle ricerche dell'**Osservatorio ADI-Nestlé** potete andare sul sito: www.buonalavita.it

E a proposito di zuppe leggi sul blog Sapori e ricette come si fa una favolosa zuppa piccante alle cime di rapa



Ecco quali aziende stanno assumendo durante la pandemia

Zoomin



Conte denunciato per alto tradimento della Costituzione da Peluso

notizie.it



Inizia la conversazione

[Accedi per pubblicare un messaggio.](#)



Finanza Adnkronos

Coronavirus, Mantovani (Cida): "300 contributi e 100mila contatti a maratona manager"

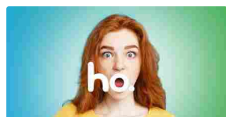
"Quando ho pensato a questa giornata speravo di arrivare a 100 contributi. Siamo arrivati a 300 contributi, e tante persone ci..."



Finanza Adnkronos

Coronavirus, Fornero: "Liquidità a imprese e sostegno a reddito per rilancio occupazione"

"Se noi riusciamo a fare in modo che le imprese ripartano, e per far questo serve la liquidità, e la domanda ci sia, e per questo..."



Annuncio ☺

Con ho. hai 70 giga a soli 5,99€ al mese!

Abituati a stupirti: passa a ho. 70 giga, minuti e sms illimitati, 99% di copertura. A soli 5,99€ al mese.

ho



Finanza Adnkronos

Previdenza, Fornero: "No a modifiche sistema, servono più persone al lavoro"

"Non credo che il sistema pensionistico abbia bisogno di nuove trasformazioni e l'apporto migliore che possiamo dare al sistem..."



Green Italia: assicurare tutte le tutele ai lavoratori in bicicletta

Askanews



Bonus autonomi: a maggio 1000 euro per chi ha avuto un calo del 33%

notizie.it