SILHOUETTE DONNA

Linea, bellezza, benessere

€ 2,20

PANCIA PIATTA
CON IL RISO INTEGRALE

10 TISANE SALVALINEA

obesità
PERCHÉ LE DONNE SONO PIÙ A RISCHIO

MAKE UP
STILE ANNI '80 COLORATO E DECISO

moda
RESTA NELLA COMFORT ZONE

cellulite
per rimodellare gambe e glutei c'è il massaggio plastico

CAPELLI
li voglio rosso Hollywood!

doppio mento
LE NUOVE PUNTURINE SCIOGLIGRASSO RISOLVONO IL PROBLEMA IN 2 SEDUTE

oroscopo 2019

da staccare

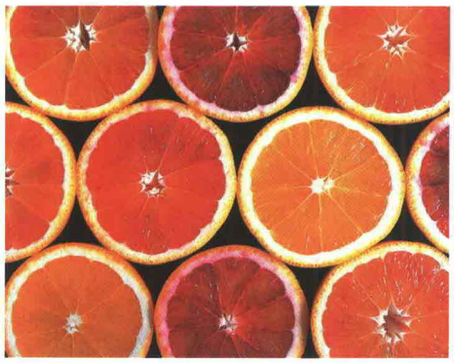
LA DIETA ALOE E MIRTILLI
rapida e superdetox

-2 KG in 3 giorni
DOPO LE FESTE ELIMINA SUBITO IL SOVRAPPESO CON DUE ALLEATI NATURALI CHE SVEGLIANO IL METABOLISMO

Anno 26 - numero 1 - gennaio 2019 - P.I. 27/12/2018 - mensile - Poste italiane Spa-spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, LO/MI

mix food

Le lettere vanno inviate a: Silhouette donna, C.so di Porta Nuova, 3/A
20121 Milano - e-mail: **posta@silhouettedonna.it**



agrumi a cena

Ma davvero gli agrumi di sera sono da evitare? A cena io li consumerei volentieri...
Lina, 40 anni

Mangi pure arance e mandarini in qualsiasi momento della giornata, anche a cena. Sono sconsigliati solo alle persone che soffrono di reflusso gastroesofageo. Nei soggetti sani stimolano la digestione e la vitamina C che contengono permette di migliorare l'assorbimento del ferro contenuto nei cibi del pasto.

più fibre ogni giorno

Dalla tradizione del Nord il Pane di Segale Integrale di Náttúra. Arricchito da semi di girasole ha un indice glicemico più basso del comune pane bianco, sazia a lungo ed è ricco di fibre. Perfetto fin dalla colazione del mattino!

Le qualità dell'aceto

Che qualità ha l'aceto? È vero che rende i cibi più digeribili?
Marzia, 30 anni

L'aceto ha molte qualità: è antimicrobico, antiossidante, antidiabetico, antiobesità e di prevenzione cardiovascolare. Il suo aroma stimola i succhi gastrici e prepara l'organismo alla digestione, i sali minerali facilitano l'assorbimento delle vitamine ed è affine per acidità alle sostanze che il nostro corpo utilizza per espellere i grassi e i carboidrati e questo accelera il metabolismo.

passione bianca

Mi piace molto la mozzarella e la mangio spesso. Può farmi esagerare con le calorie?
Azzurra, 27 anni

La mozzarella è un formaggio fresco e ha un contenuto calorico medio per 100 grammi di circa 260 calorie, quindi piuttosto alto. D'altra parte è ricca di proteine animali di alto valore biologico, cioè facilmente assimilabili dall'organismo e di calcio, utile per le ossa. Per queste caratteristiche rappresenta una buona alternativa alla carne o al pesce. Non esageri con le porzioni e la consumi 2/3 volte alla settimana.

zafferano per il buonumore

Il suo aroma è unico e deriva da essenze pregiate come il safrolo. Le virtù dello zafferano però non si fermano alla versatilità in cucina. Ricchissimo di carotenoidi e di vitamine del gruppo B e soprattutto di una sostanza rasserenante, la crocina, ha un effetto dimostrato sull'umore, tanto da poter essere quasi paragonato agli antidepressivi. Il vantaggio? Non ha effetti collaterali e, esclusi donne in gravidanza e bambini, tutti possono usarlo. Per le sue proprietà riequilibranti, era già utilizzato nella medicina tradizionale cinese.

sapore di...

Quanto contano gli utensili per un buon risultato? "Cose di cucina" di Alan Snow, ed. Gribaudo, è un manuale per non farsi mai mancare nulla nel regno del cibo.

A cura di Lucia Fino

Ha risposto alle lettere
la dottoressa Cristina Mosetti, specialista in dietologia e dietetica applicata a Parma.