





Prof. Nicola Sorrentino

la regina dei pasti: la colazione

Stare meglio con gli integratori

A costo di sembrare un disco rotto: la colazione è il pasto più importante della giornata.

Sicuramente per me è così: è questo il momento in cui, oltre al cibo, assumo una serie di integratori. Non tutti i principi nutritivi sono presenti negli alimenti, e di solito non in quantità sufficiente. Gli integratori servono a questo: a completare la dieta, a sanare alcune carenze che i nostri corpi accusano e, perché no, a sentirci più energici.

Una compressa di clorofilla fa miracoli: facilita il processo naturale di rigenerazione delle cellule, apporta ossigeno, energizza e rinvigorisce il sistema immunitario. Ma non solo: ha un elevato potere disintossicante e, grazie alla combinazione di tutte queste caratteristiche, è un magnifico anti-age naturale.

In aggiunta prendo l'inositolo, una vitamina del gruppo B che mi aiuta a disintossicare il mio organismo e a depurare il fegato. In più, mi migliora i capelli e la pelle, rendendola liscia e sana.

Completano il mio "cocktail" di integratori i fermenti lattici e le compresse a base di goji berry, cioè bacche di goji, ancora poco note in Italia ma già apprezzate all'estero. Queste bacche hanno eccezionali poteri antiossidanti: neutralizzano i radicali liberi e proteggono il corpo dalla loro azione negativa, contrastando l'invecchiamento cellulare e prevenendo l'insorgere di molte malattie.

Diponibile in libreria!

BARBARA D'URSO

Ecco come faccio



23

*Dal libro "Ecco come Faccio" di Barbara D'Urso

Prof. Nicola Sorrentino
Specialista in Scienza dell'Alimentazione e
Dietetica
Docente di Igiene e Nutrizione
www.nicolasorrentino.it