

L'orologio dell'idratazione

Ecco le tappe dell'idratazione nel periodo estivo consigliate dal professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica a Milano

Mattina

Utilizzare sempre un prodotto idratante, in questa stagione con una texture leggera. Due bicchieri d'acqua (dei 6/8 totali da bere ogni giorno). Yogurt, frutta (albicocche, kiwi, mirtilli)

Metà mattina

Un frutto da scegliere tra banana, kiwi, papaya, melone

Pranzo

Carboidrati (80 grammi di pasta) con verdura verde, ricca di clorofilla dalle proprietà disintossicanti. Un cucchiaino di olio extravergine di oliva per l'apporto di acidi grassi, idratanti

Pomeriggio

Uno yogurt alla frutta

Sera

Minestra di verdura condita con olio extravergine di oliva. Proteine, pesce o carni magre, un panino integrale, una macedonia di frutta con una pallina di gelato

