

# INSEGUIAMO IL BENESSERE ANCHE IN VACANZA

---

Una rivista per mangiare  
sano in vacanza

Dott.ssa  
*Valeria Misso*  
Nutrizione & Benessere



# INTRO

Ecco alcune indicazioni  
per goderti in modo  
sano i tuoi pasti estivi

## FREQUENZE

### LEGUMI:

3 volte a settimana

### CARNE:

2-3 volte a settimana

### UOVA:

1-2 volte a settimana

### FORMAGGI:

2 volte a settimana

### PESCE:

4 volte a settimana

Dott.ssa

  
*Valeria Misso*

Nutrizione & Benessere

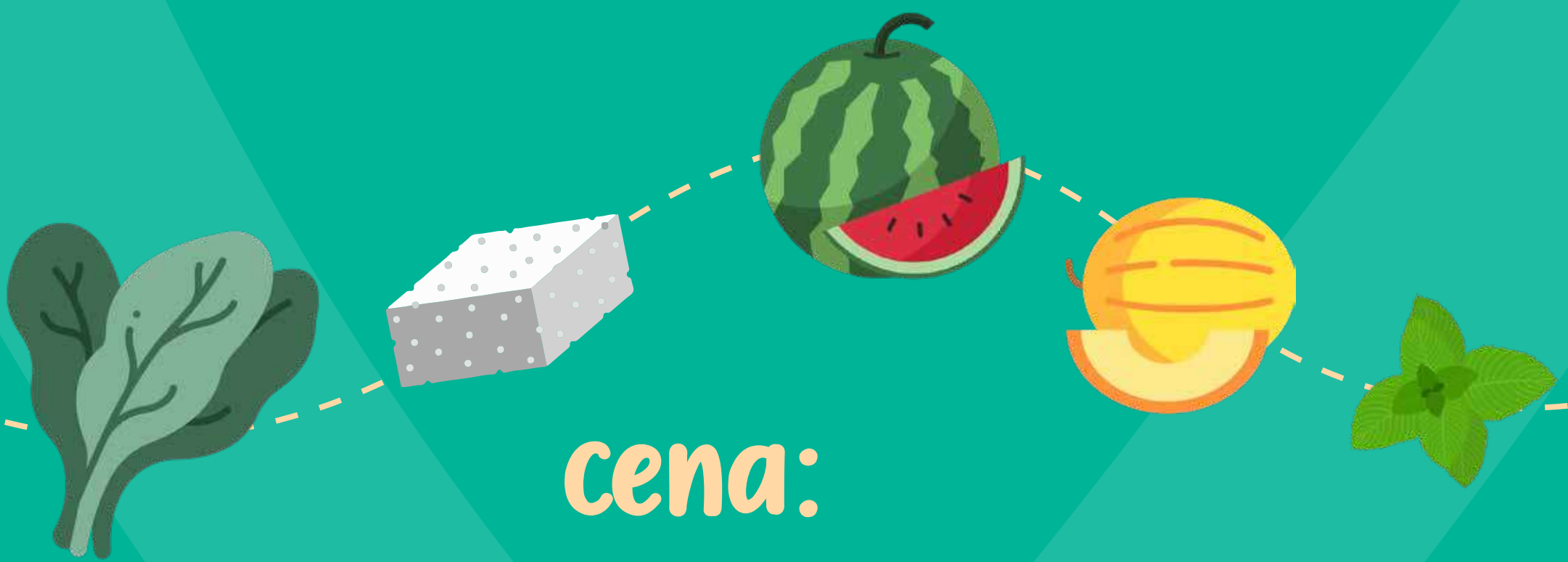


# Lunedì



## pranzo:

Pane integrale  
Insalata di pollo,  
lattuga, pera e noci



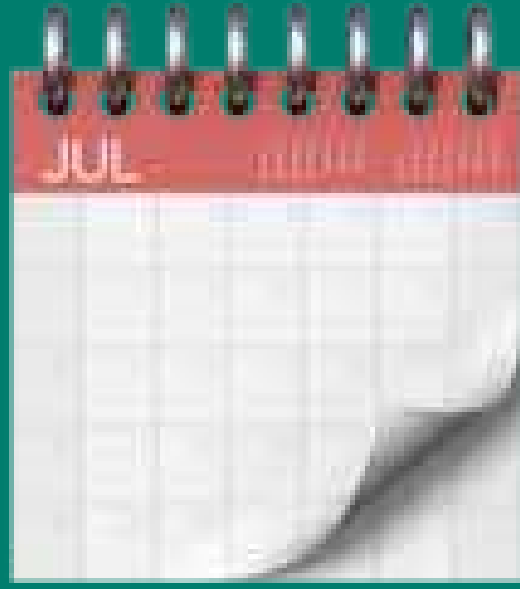
## cena:

Songino, feta greca,  
anguria, melone, menta

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere

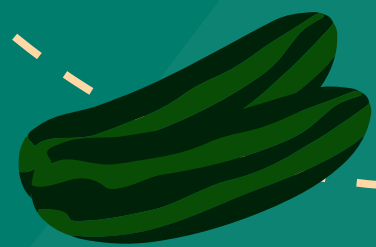


# Martedì



pranzo:

Insalata di cous cous con rucola,  
primo sale e olive



cena:

Fresella integrale con tonno,  
mousse di avocado, zucchini grigliate

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere

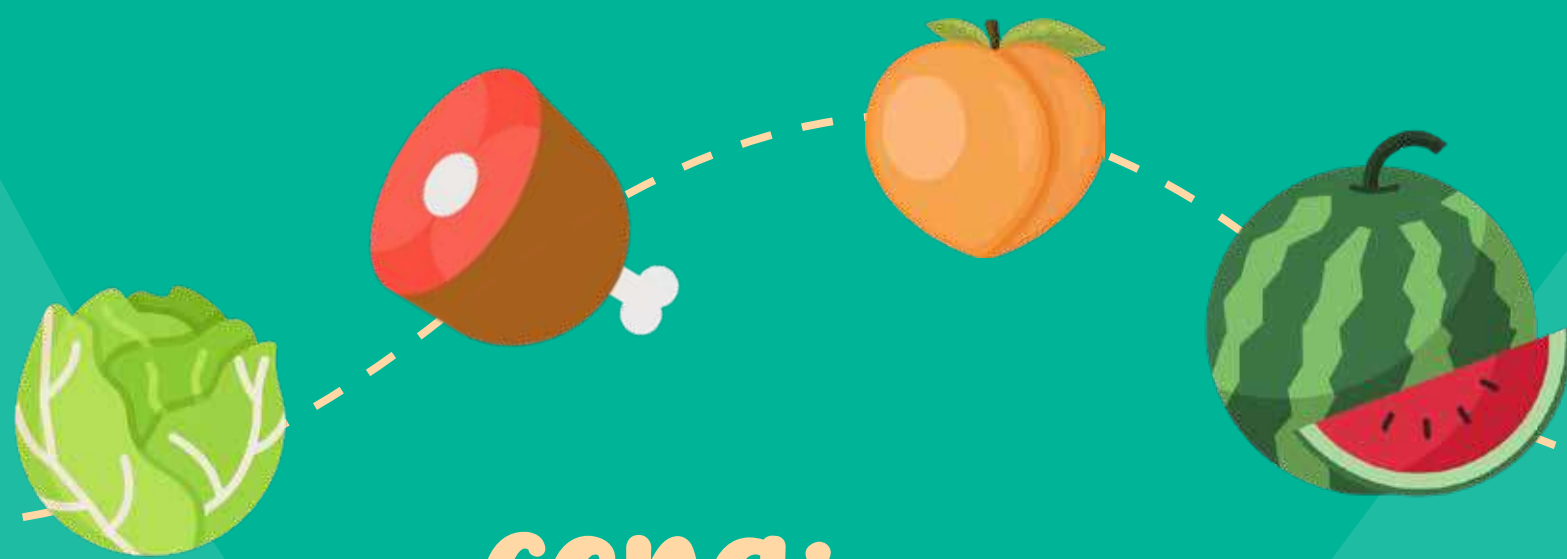


# Mercoledì



## pranzo:

Patate, seppie o calamari,  
carote, sedano e zucchine



## cena:

Lattuga, prosciutto crudo di Parma,  
pesca gialla, anguria

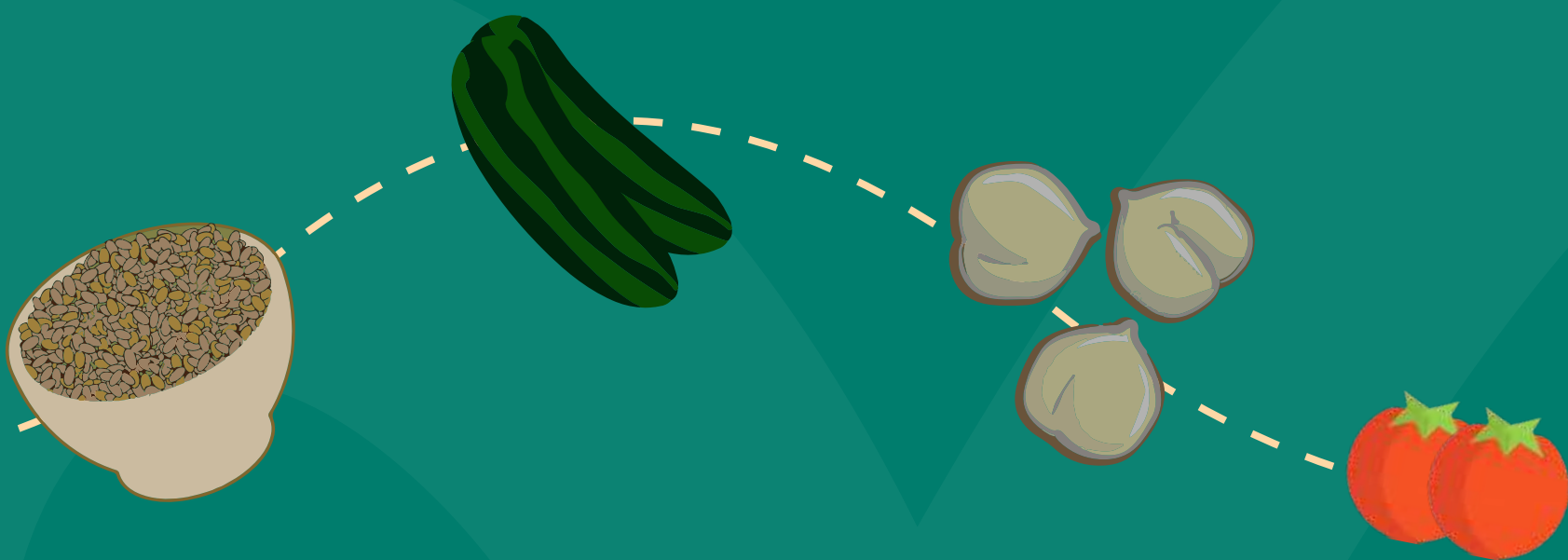
Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



# Giovedì



## pranzo:

Quinoa con zucchine,  
ceci e pomodori secchi



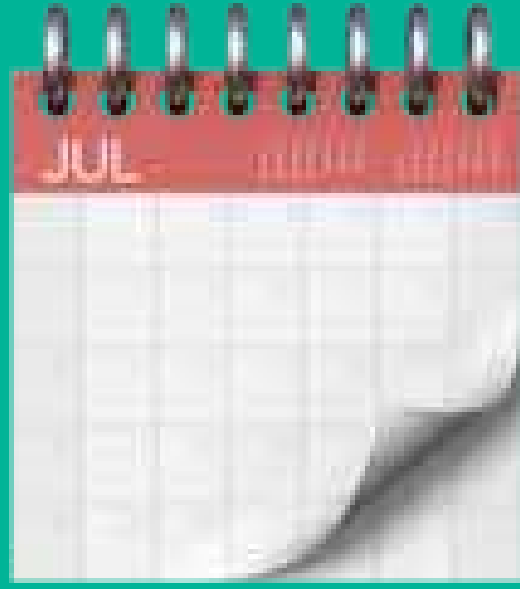
## cena:

Pane tostato integrale  
uovo ad occhio di bue,  
avocado, rucola e peperoncino

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere

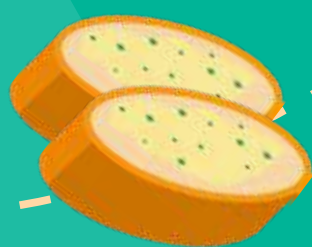


# Venerdì



pranzo:

Freselle integrali con  
tartare di salmone e avocado



cena:

Insalatona con crostini di pane,  
rucola, tacchino sedano e noci

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



# Sabato



## pranzo:

Pane integrale con fior di latte  
e datterini gialli e rossi  
e basilico



## cena:

Insalata di riso venere con piselli,  
fagioli, pomodorini,  
ravanelli e mandorle

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



# Domenica



## pranzo:

Filetto di branzino  
su crosta di patate al forno  
con origano e menta



## cena:

Gamberetti avocado spinacino  
finocchio alla julienne e  
salsa allo yogurt e lime

Dott.ssa

*Valeria Misso*

Nutrizione & Benessere

# Integratori

Consigli utili su qualche prodotto naturale da integrare alla tua dieta estiva

## **Acido alfa lipoico:**

Antiossidante; aumenta l'ossidazione lipidica; migliora la sensibilità insulinica 250-500mg x 1-2 volte al giorno

## **Bio collagene:**

Cartilagine purificata di pollo, entra nei processi di formazione del collagene 40mg x 1-2 volte al giorno

# Integratori

## **Coenzima 10:**

Miglioramento salute  
mitocondriale e ossidazione  
lipidica 100mg x 1-2 volte  
al giorno

## **Estratto tè verde**

Antiossidante; stimolante  
recettori lipolitici; stimolante  
ossidazione lipidica.

400-600mg (pari a 3 tazze  
di tè verde) x 1-2 volte al  
giorno.

# Integratori

## **Giginko biloba**

Antiossidante, migliora il microcircolo e irrobustisce i piccoli capillari 120mg estratto al 28%) x 1-2 volte al giorno

## **Isoflavoni della soia**

Competizione con gli estrogeni 50-100mg (daidzeina, genisteina, gliciteina) x 2 volte al giorno

# Integratori

## Estratto melograno

Antiossidante, inibisce  
collagenasi ed elastasi

100mg (95%

proantocianidine x 2 volte  
al giorno

## Vi tc

Antiossidante, inibisce  
collagenasi ed elastasi

100mg (95%

proantocianidine x 2 volte  
al giorno

## Modo 1: Cheatina

5 g/giorno + 5g/workout



# 4 ESERCIZI SEMPLICI DA FARE IN VACANZA

Dott.ssa

*Valeria Misso*

Nutrizione & Benessere

# CRUNCH



**3 STEP - 10 RIPETIZIONI**

Dott.ssa

*Valeria Misso*

Nutrizione & Benessere

# CRUNCH GINOCCHIA AL PETTO



3 STEP - 10 RIPETIZIONI

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere

# CRUNCH BICICLETTA



**3 STEP - 10 RIPETIZIONI**

Dott.ssa

*Valeria Misso*

Nutrizione & Benessere

# FLUTTER KICKS



3 STEP - 10 RIPETIZIONI

Dott.ssa

Valeria Misso

Nutrizione & Benessere



# Consigli generali

- Bevi molta acqua
- Non eccedere con dolci, bevande gassate e alcolici
- Evita pasti in orari notturni
- Sfrutta la spiaggia per le tue passeggiate
- Divertiti :)

Dott.ssa  
*Valeria Misso*  
Nutrizione & Benessere