
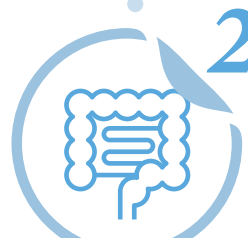









## Cambio di stagione:

### Consigli pratici per la cura del nostro "secondo cervello"

-  1. **Aumenta il consumo di acqua naturale**, tisane o infusi: si consiglia 1,5 l al giorno, lontano dai pasti.
-  2. **Ripristina la flora batterica intestinale**: aumenta il consumo di fermenti lattici o come integratore o attraverso i **PROBIOTICI** (yogurt naturale, lattici fermentati, Kefir)
-  3. **Aumenta il consumo di verdura a foglia amara** (catalogna, radicchio, indivia, cicoria, carciofo...)
-  4. **Inserisci alimenti ed integratori con azione depurativa nei pasti principali** (es: tarassaco, aloe, carciofo...)
-  5. **Concediti almeno 30 minuti al giorno di attività fisica** (camminata veloce, portare a spasso il cane, salire e scendere le scale, parcheggiare lontano l'auto)
-  6. **Introduci il consumo di cereali integrali** (riso, pasta, pane, orzo, farro, avena...)
-  7. **Aumenta il consumo di legumi come secondo piatto** (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli)

