



**Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Professionista Certificata n.96 FAC  
Bioterapia Nutrizionale® Fiori di Bach  
Riflessologia Plantare - Iridologia

**Per info e visite contattare:**  
Cell 333.9995532  
mail.patriziapellegrini@gmail.com

**Per saperne di più visita il sito:**  
[www.associazione-tone.it](http://www.associazione-tone.it)

contenuta negli alimenti, maggiormente negli alimenti crudi. È un'acqua simile ai fluidi biologici che migliora il **ricambio osmotico** favorendo l'eliminazione dei liquidi corporei, **idrata** e rispettando l'organismo rispetta le funzioni organiche, favorisce la diuresi in modo fisiologico. Ascolta la tua sete e non farti mai mancare a pranzo e cena la giusta scorta di **vegetali crudi**, ottimi anche come spuntino a metà mattino o metà pomeriggio. Condire con un **grasso buono** le pietanze, parlo dell'olio extravergine d'oliva, utilizzare del **sale** marino a crudo **non in cottura** e stimolare il nostro corpo utilizzando l'acido citrico dei **limoni**. Non meno importante **masticare** molto bene, cercare di evitare alimenti arricchiti in zuccheri e conservanti, nonché le bevande gassate. Arricchire i nostri piatti di **erbe aromatiche** e di buon **peperoncino crudo**, ricco di vitamina C.

#### **4. SAPEVATE CHE LE PIETANZE FRITTE POSSONO ESSERE PIÙ DIMAGRANTI DI QUELLE BOLLITE?**

Se eseguita **correttamente**, la frittura è uno stimolo per l'organismo e le sue funzioni. E può essere **anche dimagrante** se ben associata agli alimenti crudi, buone quantità di frutta e verdura. Piccole **regole generali**: usare olio extravergine di oliva, tenere una temperatura sostenuta che non deve superare mai il punto di fumo e friggere sempre piccole quantità di alimento per volta, così che non si abbassi di grado evitando l'imbibizione dell'alimento con conseguente cattiva digestione. Il fritto, dopo la cottura, deve risultare di color del sole, **non brunito** (indice di frittura non eseguita bene) e deve essere asciugato su carta paglia.

#### **5. ELIMINIAMO LE TOSSINE REGALANDOCI UNA BUONA ATTIVITÀ FISICA E CONTRASTIAMO LO STRESS CON LE MANDORLE.**

In momenti di particolare stress, come passare da una stagione all'altra, l'organismo può manifestare contratture a livello muscolare, come accade dopo intensa attività sportiva o dopo lunghe giornate fredde. Questo può avvenire per mancanza di **magnesio**, minerale necessario al buon funzionamento del sistema nervoso, in questi casi il consumo di mandorle può aiutare a ristabilire l'equilibrio organico. Oltre al magnesio, nelle mandorle sono presenti **ferro, calcio, fosforo, vitamina E, vitamina B1 e vitamina B2**. Inoltre le mandorle sono ricche di grassi, soprattutto insaturi, proteine, carboidrati e fibre utili per regolarizzare **la funzione intestinale**.

Inserire 3-4 mandorle nella colazione del mattino e 5-6 durante la giornata, avendo cura di consumarle **con la loro pellicina** di color marrone, garantisce al corpo anche una buona dose di silicio che nutre la nostra pelle, le nostre unghie e i nostri capelli preparandoci per una **bella stagione** al top!