

## CONSIGLI ESPERTI

## NUTRIZIONE



**EMANUELA STUCCHI,**  
DIETISTA  
(STUDIODIETETICO.EU)

**IN ALTO I BICCHIERI** «I brindisi natalizi vanno vissuti con la serenità nel cuore e un programma detox per il corpo».

**Che ripercussioni hanno sulla pelle?** Prosecco e vini, se non completamente biologici, contengono solfiti e additivi che seccano la cute.

**Come si compensa questo effetto?**

Il giorno dopo meglio cenare con il classico "piatto della nonna": il brodo di pollo. Facile da cucinare, è un potente ricostituente: stimola la produzione di collagene e acido ialuronico. Dopo aspettare 16 ore per fare colazione, possibilmente con della frutta. E continuare per un paio di giorni alternando verdura verde, brodo e frutta».

**Per chi è vegetariana?**

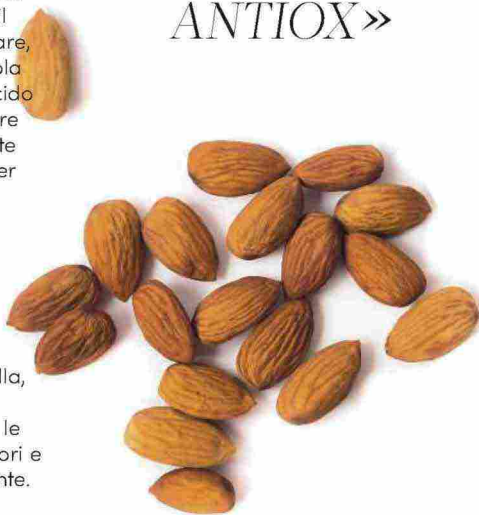
Iniziare la giornata con due bicchieri di acqua calda con limone che basifica e contrasta l'acidità. Perseguire con tisane drenanti a base di linfa di betulla, pilosella, tarassaco e cardomariano.

**Altri suggerimenti?** Aumentare le difese immunitarie con integratori e creme con vitamina C, illuminante.



**LUCIO PARELLO**  
BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
NATURE'S BOUNTY

«CHRISTMAS  
ROUTINE:  
COLLAGENE  
E IALURONICO  
PER IL DERMA,  
VITAMINA C  
PER UN SANO  
ANTIOX»



**ANTONINO DI PIETRO,**  
DIRETTORE ISTITUTO  
DERMOCLINICO VITA CUTIS

**IL PANETTONE FA BENE?**

«LO SAPPIAMO TUTTI, NON AIUTA NEL CONTROLLO DEL PESO, MA CONTIENE DIVERSI INGREDIENTI INTERESSANTI PER LA PELLE.

I CANDITI PER ESEMPIO SONO FRUTTA DISIDRATATA E AMMORBIDITA CON GRANDI QUANTITÀ DI ZUCCHERI, MA SONO RICCHI DI VITAMINA A E C. SPESSO NELL'IMPASTO C'È LA FRUTTA SECCA:

MANDORLE, NOCI E NOCCIOLE SONO RICCHE DI POTASSIO, FERRO E RAME, CHE REGOLANO LA PRODUZIONE DELLA MELANINA. INFINE L'UVA PASSA CONTIENE RESVERATROLO, POTENTE ANTIOSSIDANTE, OLIGOELEMENTI UTILI PER LA SALUTE DEI CAPELLI, MA ANCHE POLIFENOLI CHE MIGLIORANO L'ELASTICITÀ DEI VASI SANGUIGNI. E INFINE L'ARGININA: SOSTIENE LA LIBIDO E LA FUNZIONE ERETTILE».



**1. Mirato Skin Labo Body Fit Anti-Gravity Pure Shot con acido ialuronico, promuove la sintesi di collagene e drena (34 €).** **2. Azione di rinforzo Nature's Bounty Vita-C & Zinc La Gommosa Masticabile (22,10 €).** **3. Antistress Bionike Defence SkinEnergy Ampolle Riattivatrici (49,90 €).** **4. Nutriente e protettiva Dibi Milano Face Acid Infusion Crema Ristrutturante No-Age Spf30 con Vitamina F (75 €).** **5. Riossigena Collistar Attivi Puri Vitamina C + Alfa-Arbutina Illuminante Antiossidante (44 €).**