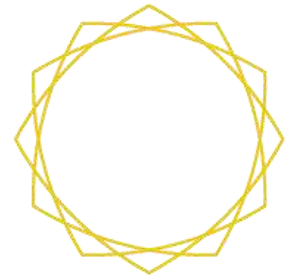


fare pulizia è l'unico modo per
controllare cosa entra nella
nostra vita

ripulire ci permette di
ricominciare eliminando il
superfluo e aiutando corpo e
anima a ritrovare energia sana

PULIRE - NUTRIRE - RIONGIOVANIRE - CURARE



LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990

**siamo
quello
che
mangiamo**

**non devi
fare dieta...**

**...solo
nutrirti
bene...**

**...quindi
mangiare
sano**



**SCOPRI
LO SHOP
ONLINE**

www.lioverde.com



LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990





LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990



In un periodo particolarmente stressante come quello che stiamo vivendo, **è necessario fornire il giusto supporto al nostro organismo**, attraverso **un'alimentazione in grado i contribuire alla sua detossificazione**

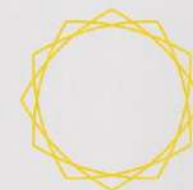
Fegato e reni tutti i giorni lavorano per smaltire le tossine presenti nel nostro corpo e **attraverso scelte alimentari attente** possiamo migliorare il nostro benessere generale

Sostanze come i polifenoli, le antocianine, gli acidi grassi essenziali, le vitamine e i sali minerali partecipano ai processi "detossificanti". **Attraverso un'alimentazione sana e bilanciata possiamo introdurre le sostanze di cui abbiamo bisogno**

Non dimentichiamoci poi della salute del nostro intestino, consumando probiotici (alimenti fermentati) e prebiotici (alimenti ricchi di fibre alimentari)

Scegliere quindi di consumare verdura e frutta di stagione, variando i colori, proteine di provenienza certificata, cereali integrali e in chicco, olio extravergine di oliva

Limitare invece alcool, zuccheri, prodotti industriali e cibo spazzatura



LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990

Vediamo un esempio di alimentazione settimanale ricca di queste sostanze



colazione

alternare lo yogurt bianco greco, allo yogurt bianco, al kefir, al latte parzialmente scremato o il tè verde o una bevanda vegetale non zuccherata a cui aggiungere a scelta pane di segale con miele oppure fiocchi di avena con frutta secca oppure crema di ceci con semi misti su pane di integrale oppure fette biscottate con marmellata senza zuccheri aggiunti o ancora pancake proteici con gocce di cioccolato fondente



spuntino

come spuntino consumare frutta secca alternando noci, nocciole, mandorle, anacardi, pistacchi, pinoli...

pranzo

A pranzo consumare cereali integrali preferibilmente in chicco con una porzione di proteine (alternando proteine animali e vegetali), un contorno di verdure di stagione e 1 frutto



cena

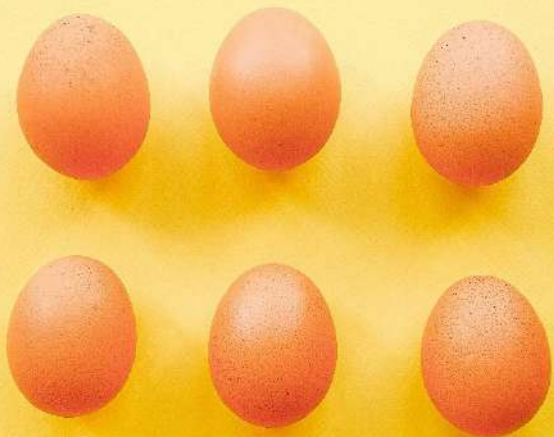
Infine la sera scegliere piatti più leggeri: ad esempio, una crema di verdura a cui aggiungere una piccola porzione di secondo e 1 fetta di pane per un piatto unico completo.



merenda

Al pomeriggio consumare 1 frutto con uno yogurt bianco o una barretta di frutta secca e frutta disidratata o ancora una fetta di pane di segale con una crema di frutta secca non zuccherata






attenzione alla provenienza degli alimenti che consumiamo: scegliamo sempre pesci di piccola taglia e meno conosciuti, tagli di carni provenienti da allevamenti non intensivi, uova di galline allevate all'aperto (codice 0), formaggi freschi o stagionati da produttori locali attenti al benessere animale,...



LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990



Il corpo umano è una Via Lattea di milioni di cellule che si combinano per formare tessuti e ghiandole, ogni minuto respiriamo nuovi atomi e ne espelliamo di vecchi (in sei settimane ogni cellula del fegato viene rinnovata in modo costante)

Quali sono gli alimenti che favoriscono questo rinnovamento?

E' un fatto di coscienza: bisogna smettere di trattare lo stomaco come un contenitore di smaltimento e compostaggio e viverlo invece come se fosse un giardino, stabilendo un ciclo di risalita che porti al ringiovanimento e ad uno stato di salute bilanciato

Tutte le cure iniziano con una fase di "disintossicazione"

Le erbe di cereali, soprattutto l'Erba di Grano, grazie al contenuto di clorofilla attiva, si comportano nel nostro organismo come un detergente perché disintossicano il fegato, ripuliscono il tratto intestinale dalle impurità e riossigenano il sangue, rimuovendo i metalli pesanti da nostro organismo

Il punto non è il ruolo del cibo nella nostra vita ma la vitalità energetica contenuta nel cibo che scegliamo

Il ruolo del cibo nella nostra vita - leggi di più



LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990

LUNEDI'

Colazione

Yogurt bianco
greco con pane
di segale e miele

Spuntino

frutta secca

Pranzo

Insalata di farro con
pesce e verdure di
stagione
1 frutto

Spuntino

yogurt con frutta
fresca

Cena

crema di
verdure con
legumi





LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990



PULIRE

NUTRIRE

RINGIOVANIRE

CURARE

MARTEDI'

Colazione

Latte parzialmente
scremato con
fiocchi di avena
e frutta secca

Spuntino

frutta secca

Pranzo

Polpette di orzo con
fagioli azuki e verdure
di stagione
1 frutto

Cena

torta salata con
uova e parmigiano
su insalata mista,
semi e uvetta

Spuntino

barretta di frutta
secca e frutta
essiccata



la salute ha bisogno dell'equilibrio di
corpo e mente...cibo e pensiero

dimagrire in salute e armonia - leggi di più



MERCOLEDI'

Colazione

pane di segale con
crema di ceci e
semi misti e una
tazza di tè verde

Spuntino

frutta secca

Pranzo

grano saraceno
alla menta con
bocconcini di vitello
e verdure di stagione
1 frutto

Cena

passato di verdure
con ceci alle erbe
aromatiche e crostone
di pane di segale

Spuntino

pane di segale con
crema di frutta secca
non zuccherata





è
sempre
una
questione
di
limiti




LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990

GIOVEDÌ'

Colazione

Bevanda vegetale
non zuccherata
con fette biscottate
integrali e
marmellata senza
zuccheri aggiunti

Spuntino

frutta secca

Pranzo

pasta di semola con
carbonara di verdure
1 frutto

Spuntino

yogurt con frutta fresca

Cena

pesce al cartoccio
con verdure di
stagione e riso nero



anche il
Tempo a
Casa è
prezioso
**se coltivi la
Meraviglia**
che hai
dentro



LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990



VENERDI'

Colazione

Yogurt bianco con
muesli di cereali
misti, frutta secca e
frutta disidratata

Spuntino

frutta secca

Pranzo

cous cous con
verdure miste,
semi e legumi
1 frutto

Spuntino

barretta di frutta secca
e frutta essiccata

Cena

pollo zenzero, curry e
anacardi con quinoa
e verdure in padella



le sfide sono belle se
le squadre sono equilibrate

per nutrirsi bene serve il giusto tempo

di preparare le cose per bene
di insegnare ciò che qualcuno ci ha insegnato
nel cibo ci passiamo la Nostra Storia



SABATO

Colazione

Pancake proteici
con gocce di
cioccolato
fondente e una
tazza di tè verde

Spuntino

frutta secca

Pranzo

riso rosso con pesce e
verdure di stagione
1 frutto

Spuntino

pane di segale con
crema di frutta secca
non zuccherata

Cena

vellutata di piselli con
crostini e parmigiano





LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990



hai
mai
guardato
un
frutto
da
vicino?



DOMENICA

Colazione

Cappuccino con cacao, pane tostato, crema di frutta secca e miele

Spuntino

frutta secca

Pranzo

pasta ripiena con formaggio e verdure con contorno
1 frutto

Spuntino

yogurt con frutta fresca

Cena

sformatino di broccoli con patate al forno





I consigli per bilanciare i giusti nutrienti all'interno di uno schema alimentare settimanale sono stati curati da

PAOLA DURELLI

Dietista - Libero Professionista

Si occupa di alimentazione sia in ambito clinico che come libero professionista, ritiene che in questa professione sia necessario svolgere un lavoro da artigiano, sartoriale, ascoltando ogni paziente e valutando di volta in volta quale sia l'approccio migliore da seguire per raggiungere gli obiettivi, senza perdere di vista le ultime evidenze scientifiche. Si occupa anche di divulgazione scientifica attraverso lezioni frontali presso scuole e aziende del territorio italiano

Collabora con l'Ospedale Molinette a Torino. Parallelamente si dedica all'attività di libero professionista, lavorando presso studi medici a Torino e Rivoli. Formatrice per Slow Food Italia sulle tematiche legate alla sana alimentazione, alla sostenibilità alimentare e alla ristorazione scolastica. Collabora come consulente con l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo

La Dottoressa Paola Durelli supporterà, con la sua competenza e passione, il Mondo LIO VERDE attraverso le pagine della sua Rubrica Tematica "SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO". Condividerà con tutti noi stimoli, consigli e proposte in ambito nutrizionale mettendo a disposizione della meravigliosa Community di LIO VERDE elementi di attenzione e linee-guida utili per coltivare quel necessario Equilibrio tra Organismo e Mente di cui l'alimentazione è pilastro insostituibile

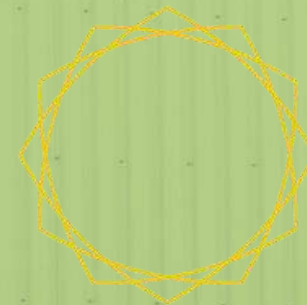
Chiunque desiderasse mettersi in contatto diretto con la Dottoressa Durelli per pareri, consigli, informazioni e approfondimenti potrà fare riferimento all'indirizzo mail info@lioverde.com

E' prezioso inserire nel proprio schema alimentare anche **cibi antiossidanti**, cioè **ricchi di sostanze in grado di contrastare i radicali liberi**, causa dei processi di invecchiamento cellulare e di indebolimento del sistema immunitario. **La salute è una questione di equilibrio**: ogni giorno prendiamo decisioni che riguardano la nostra esistenza, e l'alimentazione corretta è una tra queste

Il nostro organismo non produce vitamine ma si limita a utilizzare quelle ingerite con gli alimenti.

come le Vitamine rinforzano il sistema immunitario - leggi di più

- Un'idea facile, sana e gustosa adatta a questi mesi difficili è quella di **prepararsi in casa centrifugati e frullati naturali**, per rinforzarci senza l'assunzione di multivitaminici di origine chimica. Bere un centrifugato dopo lo sport fatto in casa o una corsa all'aperto è un'ottima idea per fare il pieno di benessere!
- L'**erba di grano** è un prodotto naturale che si adatta ad essere mixato a tutti i succhi, frullati, estratti e centrifugati. Facile da aggiungere sotto forma di polvere liofilizzata, è perfetta anche nello yogurt, nel latte di origine vegetale e sopra le insalate per moltiplicare l'apporto vitaminico
- Si tratta di **una miniera di enzimi, vitamine, minerali e clorofilla** in grado di tonificare il corpo e mente, riequilibrando il PH dell'organismo e prevenendo l'invecchiamento. In più stimola il metabolismo, regalando un benessere generale e un'impennata di energia. Un **integratore naturale con proprietà antiossidanti** come il LIO VERDE può aiutare l'organismo a raggiungere la razione necessaria alla fisiologia dell'organismo



LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990





LIO VERDE
naturalmente bio dal 1990

#IMPARALASALUTE BEVI "GREENDREAMS"

ESTRATTO/FRULLATO/SMOOTHIE NATURALE
MISCELATO DIRETTAMENTE DALLA NATURA

MELA ERBA DI GRANO LIMONE ZENZERO

- ✓ **100% BIO**
- ✓ **100% CONCENTRATO**
- ✓ **100% CLOROFILLA**
- ✓ **100% GLUTEN-FREE**
- ✓ **100% DISSETANTE**

Il **Succo di Erba di Grano** è **Rimedio Naturale potentissimo** nell'assicurare all'Organismo il giusto equilibrio nutrizionale e il rafforzamento del Sistema Immunitario verso malanni e malattie



#IMPARALASALUTE

STUZZICA GREENDREAMS #7

HUMMUS NATURALE
MISCELATO DIRETTAMENTE DALLA NATURA

CECI BIO

ERBA DI GRANO

AGLIO

LIME

AVOCADO

OLIO D'OLIVA

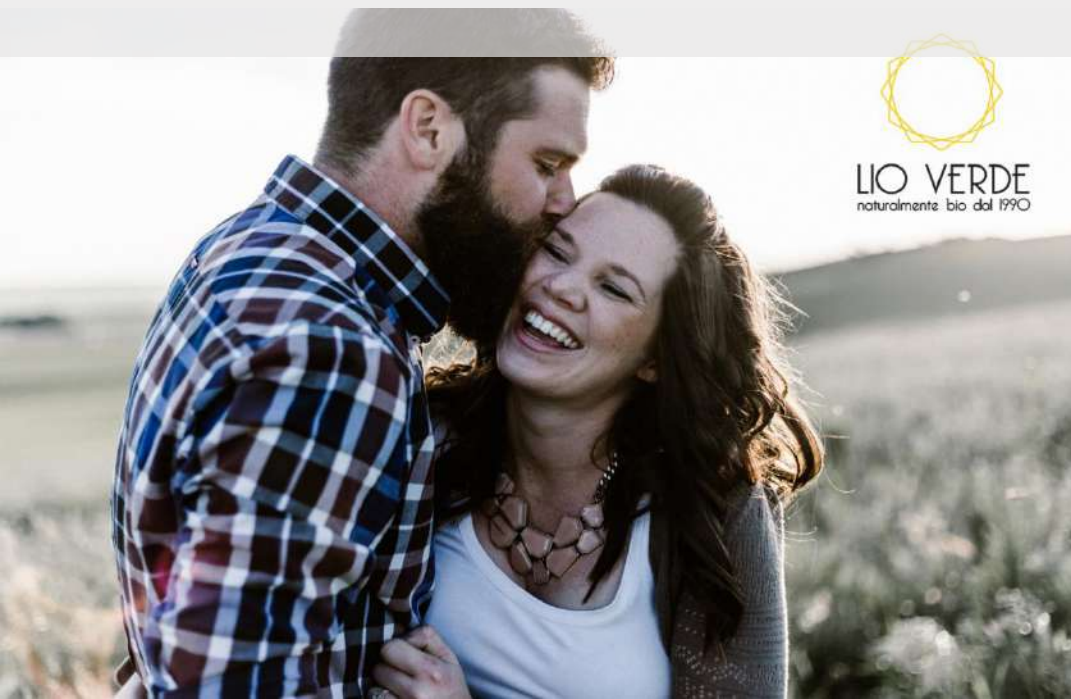
SALSA TAHINI

CROSTONI INTEGRALI

- ✓ **100% BIO**
- ✓ **100% CONCENTRATO**
- ✓ **100% CLOROFILLA**
- ✓ **100% GLUTEN-FREE**
- ✓ **100% DISSETANTE**

Il **Succo di Erba di Grano** è **Rimedio Naturale potentissimo** nell'assicurare all'Organismo il giusto equilibrio nutrizionale e il rafforzamento del Sistema Immunitario verso malanni e malattie





NON C'E' UN'ETA' GIUSTA PER PRENDERSI CURA DI SE

per scoprire il magico mondo dell'Erba di Grano, **Rimedio Naturale potentissimo** nell'assicurare all'Organismo il giusto equilibrio nutrizionale e il rafforzamento del Sistema Immunitario verso malanni e malattie, fai visita al nostro sito www.lioverde.com contattaci info@lioverde.com



LIO VERDE concentra:

CLOROFILLA, VITAMINA A, VITAMINA B1, VITAMINA B12, VITAMINA C, VITAMINA E, VITAMINA K, PROTEINE DI ORIGINE VEGETALE, CALCIO, FERRO, POTASSIO, MAGNESIO, FOSFORO, SODIO, ZOLFO, COBALTO, ZINCO. ENZIMI ANTIOSSIDANTI (P4D1. SOD)

#IMPARALASALUTE

