

# AUTUNNO

I quaderni #MY ENERGY - Speciale 4 STAGIONI



# Benvenuto Autunno!

L'Autunno è il periodo del raccolto. Mele, uva, castagne, cachi, zucche, zucchini, cavoli, patate dolci, sono soltanto alcuni tipi di frutta e verdura che ci offre la stagione.

Quando vai a fare la spesa approfittane, esplorando ogni varietà e nuovi sapori.

L'Autunno è anche il momento migliore dell'anno per stare all'aperto e godersi le giornate miti e i tramonti, mentre la natura attorno cambia colore. Che sia la visita ad una sagra o una fiera, oppure una semplice passeggiata in campagna o al parco, l'importante è non annoiarsi!



# I Fitonutrienti dei prodotti Autunnali

Rosso, arancione, giallo, verde: i colori caldi dei prodotti dell'Autunno indicano una grande ricchezza di nutrienti antiossidanti.

**Flavonoidi:** combattono l'azione dei radicali liberi, hanno proprietà antinfiammatorie e contribuiscono al funzionamento del sistema immunitario. Ne sono un'ottima fonte i mirtilli, le mele e l'uva rossa.

**Beta-carotene:** protegge la pelle ed aiuta a ridurre il rischio di cancro e malattie di tipo cardiovascolare. Si trova in particolare nella zucca, nelle patate dolci, nei piselli e nei cachi.

**Luteina e Zeaxantina:** importanti per la salute degli occhi, contrastano la degenerazione maculare e rallentano lo sviluppo della cataratta. Sono racchiuse in spinaci, cicoria, radicchio, broccoli, cavoli, zucchine e mais.



# I benefici di stare all'aperto

L'Autunno è la stagione perfetta per trascorrere del tempo fuori casa e restare attivi.

Anche se le giornate tendono pian piano ad accorciarsi, approfitta al massimo dei raggi del sole. La Vitamina D, che il nostro organismo produce con l'esposizione alla luce, è essenziale per una corretta mineralizzazione di ossa e denti ed è dimostrato che protegge anche da raffreddori ed influenza.

Il movimento è fondamentale per il buon funzionamento del sistema immunitario e per la circolazione. Se ritieni sia faticoso o noioso, cerca un modo divertente per fare esercizio fisico. Ti piace il calcio? Non seguirlo solo in tv! Coinvolgi i tuoi amici o i familiari e organizzate una partita all'aperto!



# Halloween

Halloween, la ricorrenza di origine anglosassone sempre più celebrata anche in Italia, porta tradizionalmente con sé scherzetti e dolcetti. Concedersi ogni tanto una piccola dolce tentazione non è sbagliato: l'importante è non esagerare.

Prova la nostra ricetta per festeggiare con golosità e leggerezza.

## Gelato speziato alla zucca.

Mescola la polpa di 2 banane schiacciate con  $\frac{1}{2}$  tazza di purea di zucca. Aggiungi 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero, un pizzico di cannella e un pezzetto di zenzero fresco grattugiato.

Riponi il composto in freezer per circa 2 ore, dopodiché frullalo fino a raggiungere una consistenza soffice e cremosa. Servi in coppette e decora con qualche fetta di banana, granella di nocciole tostate e qualche biscotto allo zenzero sbriciolato.



# 10 consigli per beneficiare dell'Autunno.



## 1

Fai il pieno di energia.

Mantieni la tua energia sempre al massimo, preferendo cibi ricchi di fibre come cereali integrali, frutta e verdura, semi, frutta secca a guscio. Ti sazieranno senza appesantire donandoti anche la giusta vitalità!

# 2

## Rinforza il sistema immunitario.

Contrasta gli sbalzi stagionali con un'alimentazione varia ed equilibrata, ricca di vitamine e minerali indispensabili per rafforzare le tue difese. Aumenta l'apporto di Vitamina C, aromatizzando l'acqua con agrumi, berries o kiwi; mangia come snack semi di zucca tostati e non salati, preziosa fonte di zinco.



# 3

## Rientra nella routine con calma.

Riprendere il ritmo quotidiano dopo la pausa estiva non è facile. Pianifica i pasti di ciascun giorno della settimana, compresi gli spuntini, e sulla base di ciò prepara una ragionata lista della spesa: eviterai di scegliere alimenti poco salutari ed eccessivamente calorici.





# 4

## Mantieni alta la concentrazione.

Nutri la mente mangiando in modo intelligente.

Concentrati su frutta e verdura e cibi ricchi di Omega 3, come pesce azzurro, semi di lino, frutta secca a guscio e ortaggi a foglia verde.

Limita i grassi saturi, gli zuccheri raffinati e i prodotti confezionati.



# 5

## Combatti il mal di testa.

Disidratazione e stress possono causare mal di testa. Idratati attraverso il cibo, prediligendo frutta e verdura (ad es. pomodori, cetrioli, finocchi, uva, arance) e bevendo spesso acqua naturale durante il giorno.

Fai esercizio fisico per alleviare tensioni e distendere i nervi.



# 6

## Sfrutta la luce del sole.

La fresca brezza autunnale è un ottimo motivo per trascorrere del tempo all'aria aperta. E poiché le giornate tendono ad accorciarsi, approfitta della luce ogni volta che puoi.

Pranza o fai merenda all'aperto, concediti un break con una piccola passeggiata fuori ufficio.



# 7

## Rinforza i capelli.

Combatti la caduta dei capelli a tavola. Il segreto per una chioma splendente sono i preziosi nutrienti contenuti in alcuni alimenti, come la biotina (piselli, nocciole), il ferro (spinaci), la Vitamina C (fragole, ananas, kiwi), lo zinco (semi di zucca, mandorle).



# 8

## Dona bellezza alla pelle.

Per una carnagione luminosa scegli cibi ricchi di betacarotene, antiossidanti che aiutano la pelle a proteggersi in tutte le stagioni dai danni causati dal sole. Carote, patate dolci, cavolo nero, zucca: con qualche porzione ogni giorno potrai contrastare l'azione dannosa dei raggi UV.



# 9

## Arricchisci la dieta di frutta e verdura.

Portare a tavola tanta frutta e verdura, oltre a colorare e rendere più sfiziosi i tuoi piatti, ti fornirà il giusto apporto di vitamine e minerali senza dover ricorrere ad integratori alimentari. Ad es. aggiungi alla salsa di pomodoro un peperone, all'insalata una manciata di mirtilli, ai cereali a colazione un kiwi.





# 10

## Sì a piccole salutari tentazioni.

Basta qualche accorgimento per realizzare dolci buoni ma salutari. Nelle ricette sostituisci l'olio con la purea di avocado, il burro con una banana schiacciata, le uova con i semi di chia, il latte vaccino con una bevanda non zuccherata di soia o di mandorla.



Segui uno stile di vita sano!  
Colleziona i nuovi quaderni #MY ENERGY:  
*tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!*

# Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro  
ancora su alimentazione, benessere e sport.



[blog.dole.eu/it](http://blog.dole.eu/it)

 /Doleitalia