

maggio

3

giovedì

S. Filippo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Minestrone con orzo
Caprese: pomodoro e mozzarella con basilico

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

• CENA

Merluzzetti e patate al vino bianco
Insalata mista

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

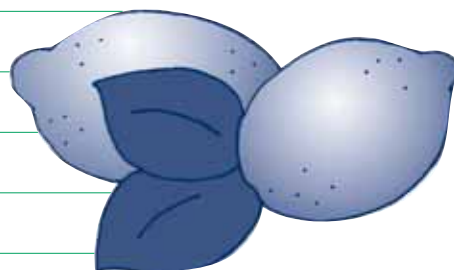
saper mangiare

IL CEDRO

Il cedro è coltivato in particolare nelle regioni calde del Sud. È utilizzato principalmente sotto forma di canditi e di essenza profumata (nella preparazione di alcuni liquori). Se ne usa anche il succo per bevande rinfrescanti.

Il cedro contiene potassio, caroteni e una notevole quantità di acido citrico, caratteristica, questa, per cui è incluso nel gruppo della frutta acidula.

Il suo apporto calorico è di circa 32 calorie per 100 grammi.



in bella forma

PER CIGLIA FORTI E BELLE

Ciglia e sopracciglia, oltre a fare da cornice allo sguardo e quindi a svolgere un'importante funzione estetica, sono essenziali per proteggere la salute degli occhi, impedendo che vi penetrino corpuscoli e sostanze estranee.

Per mantenerle forti e sane, potete applicarvi impacchi di olio di ricino o di germe di grano, che hanno un effetto nutriente.

Alla sera, prima di andare a letto, imbevete uno spazzolino (per esempio quello usato per il mascara, purché sia ben pulito) nell'olio e distribuitelo su tutta la lunghezza delle ciglia.

maggio

5

sabato

S. Pellegrino martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Pennette con alici e capperi
Insalata di finocchi
Piselli al prezzemolo

• SPUNTINO

Fragole con gelato

• CENA

Frittata con asparagi
Insalata di indivia e carote
Bietina al limone

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

impara l'arte

STURIAMO IL LAVELLO

Se il lavello della cucina o del bagno è intasato, invece di adoperare prodotti sintetici, che sono notevolmente inquinanti, si può provare a sturarlo versando nello scolo un bicchiere colmo di sale grosso e abbondante acqua caldissima, aggiungendo poi, eventualmente, anche mezza tazza d'aceto. L'operazione va ripetuta più volte, a intervalli di un'ora

saper mangiare

I FORMAGGI STAGIONATI

Parmigiano reggiano, grana padano, pecorino, ecc., fanno parte di questa categoria di formaggi, che hanno in comune il procedimento che porta alla loro produzione: la stagionatura, ossia lo stazionamento per un certo periodo di tempo in luoghi asciutti e ventilati che li fanno diventare "duri".

Il loro apporto calorico è notevole, poiché durante il processo di stagionatura l'acqua, prosciugandosi, lascia il posto ai lipidi.

I nutrienti sono grassi, proteine, vitamina A e D, calcio e fosforo.



giovedì

S. Antonino



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate e miele, un frutto

Te o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate e miele, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Penne con pomodoro e basilico

Insalata di lattuga e cipollina

Parmigiana di finocchi e fontina

• SPUNTINO

Coppette di albicocche

• CENA

Polpettone di tonno

Insalata mista

Zucchine trifolate

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

la ricetta

COPPETTE DI ALBICOCCHE

Preparate 500 g di **albicocche**, dividetele a metà ed eliminate il nocciolo. Ponetele nel mixer con 2 cucchiaini di **zucchero di canna** e 4 vasetti di **yogurt** naturale. Frullate alla massima velocità per 1 minuto. Versate la crema nelle vaschette del ghiaccio senza gli scomparti e passate in freezer per circa 2 ore, ricordandovi di mescolarla ogni tanto con una forchetta, perché non si formino cristalli di ghiaccio troppo grossi. Trasferite nelle coppette, decorando con **fragole** sottilmente affettate.



in bella forma

PER TONIFICARE IL SENO

Se notate un certo rilassamento del seno, è importante tonificare e rendere più "elastica" la pelle, per prevenire la formazione di smagliature.

Procedete così: ponete sul fuoco un litro di acqua oligominerale e al bollore, versate 50 g di foglie secche di betulla.

Lasciate in infusione per 20 minuti. Filtrate e raffreddate in frigorifero. Immergete nella lozione 2 quadrati di cotone, strizzateli e applicateli sui seni, lasciandovi per 10 minuti.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

maggio

11

venerdì

S. Fabio martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto
Tè o caffè d'orzo, ciambellone,
un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Risotto con asparagi
Insalata mista
Zucchine al pomodoro

• SPUNTINO

Gelato

• CENA

Zuppa di verdure
Uova strapazzate al pomodoro
Insalata di finocchi, carote
e sedano

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

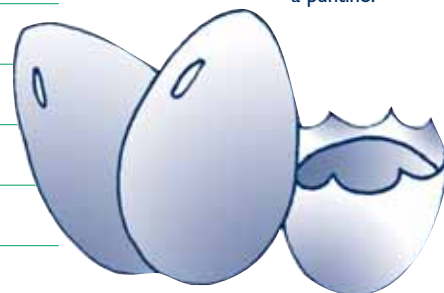
21 _____

saper mangiare

L'UOVO

Questo alimento è uno dei più completi a livello di nutrienti nell'universo dei cibi. L'uovo, infatti, contiene praticamente tutti i principi nutritivi, come accade per il latte: ha proteine ad alto valore biologico, i sali minerali più importanti, zuccheri e lipidi, tra cui il colesterolo. Proprio per l'apporto di colesterolo è bene non consumare più di 4 uova alla settimana.

L'uovo è molto digeribile, soprattutto se cotto alla "coque", perché il tuorlo si digerisce meglio se cotto solo parzialmente, al contrario dell'albume che invece viene digerito meglio se cotto a puntino.



impara l'arte

CANDELE FIORITE

Raccogliete piccole foglie, fiori, rametti sottili e semi di varie forme. Poneteli, distanziati, fra due fogli di giornale e stirateli con ferro tiepido.

Disponete i vegetali su di un foglio di carta bianca e create le vostre composizioni.

Spennellate i vegetali con il vinavil e, con l'aiuto di pinzette e stuzzicadenti, incollateli sulle candele.

maggio

13

domenica

S. Emma



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale e marmellata, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Risotto al parmigiano
Insalata di cappuccina e rughetta
Agretti al limone

• SPUNTINO

Tè, biscotti

• CENA

Zuppa di verdure
Frittata con gli asparagi
Insalata mista

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

saper mangiare

IL SALMONE

Considerato il "principe" dei prodotti ittici, questo pesce ha delle carni gustosissime, ma anche leggermente più grasse rispetto agli altri pesci. Dobbiamo sempre ricordare, però, che i grassi contenuti nel pesce sono di tipo polinsaturo e stimolano la produzione di colesterolo "buono", l'HDL, che permette di proteggere i vasi sanguigni.

Nel salmone troviamo proteine "nobili", sali minerali, quali calcio e fosforo, vitamine del gruppo B e soprattutto la vitamina A, la cui presenza è rivelata immediatamente dal color rosato delle sue carni. Il salmone apporta circa 203 calorie per 100 g e i suoi nutrienti, gli stessi grassi polinsaturi, le proteine e la vitamina A, sono un valido motivo per consumarlo spesso.



in bella forma

L'AUTOMASSAGGIO PER GLI OCCHI

A occhi chiusi, eseguite con i polpastrelli pressioni leggere, senza tirare i tessuti, sulle palpebre, dall'angolo interno a quello esterno. Picchiettate ora in senso circolare le sopracciglia e la parte inferiore delle arcate orbitali, al di sopra degli zigomi. Terminate premendo con il palmo delle mani sugli occhi, per qualche istante. Ripetete questo massaggio una volta al giorno.

maggio

17

giovedì

S. Pasquale Baylon



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale e marmellata, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Risotto alla mozzarella
Melanzane a funghetto
Insalata di lattuga

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Zuppa di verdure
Uova al pomodoro
Patate al forno

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

benessere & salute

PER LA SONNOLENZA POST PRANDIALE

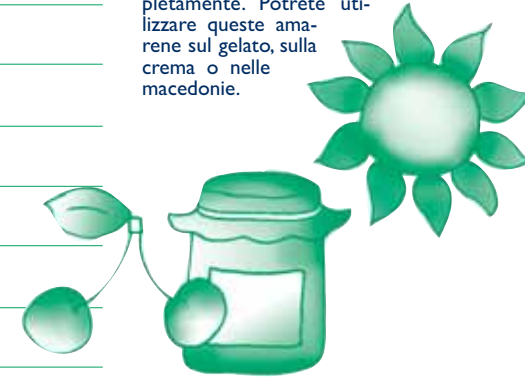
È un disturbo legato alla digestione e a un certo affaticamento del fegato. Molto spesso scompare semplicemente non associando nello stesso pasto una grossa quantità di carboidrati (pasta, riso) con proteine di origine animale (carne, pesce, formaggi) ed evitando i dolci a fine pasto.

È bene, inoltre, iniziare sempre pranzo e cena con un'insalata, che contiene enzimi che facilitano la digestione, ancora meglio se mescolata con rughetta o cuori di carciofi crudi, o cicorietta: le sostanze amare, infatti, stimolano la produzione di bile.

impara l'arte

AMARENE AL SOLE

Lavate 1 kg di amarene, eliminate i peduncoli e con l'apposito utensile i noccioli. Mescolate con egual peso di zucchero, trasferite in un barattolo a chiusura ermetica e ponete il barattolo al sole per 40 giorni. Agitate 3-4 volte al giorno, affinché lo zucchero si sciolga completamente. Potrete utilizzare queste amarene sul gelato, sulla crema o nelle macedonie.



venerdì

S. Giovanni I papa



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto
Tè o caffè d'orzo, ciambellone, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Orecchiette al pesto
Insalata di carciofi e grana
Cicoria con aglio e peperoncino

• SPUNTINO

Budini di semolino alle fragole

• CENA

Pollo al forno
Insalata di lattuga e sedano
Fagiolini al prezzemolo

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

la ricetta

BUDINI DI SEMOLINO ALLE FRAGOLE

Scaldare 500 g di **latte** e, prima dell'ebollizione, unire a pioggia 150 g di **semolino**. Cuocete per una ventina di minuti, sempre mescolando. Spegnete il fuoco, unite 2 **tuorli** e 2 cucchiaini di **zucchero di canna**. Spennellate di **burro** 4 stampini, riempiteli con il composto, poneteli in una teglia con **acqua**. Cuocete in forno, a bagnomaria, per circa 20 minuti.

Per la salsa: cuocete 400 g di **fragole** affettate con 2 cucchiaini di zucchero di canna, per 5 minuti. Sforate i budini, irrorateli con la salsa e serviteli tiepidi.



benessere & salute

PER DISINTOSSICARE L'ORGANISMO

Se avete bevuto troppi alcolici, fumato di più, e vi sentite "intossicati", è giunto il momento di fare un lungo bagno nell'acqua calda. La profusa sudorazione che otterrete ha un effetto sauna e consente di espellere le tossine attraverso i pori.

Procedete così: versate nell'acqua del bagno 1 kg di sale marino integrale. Rimanete immersi per 20 minuti, aggiungendo, eventualmente, altra acqua calda; asciugatevi bene e avvolgetevi in un telo di spugna e poi in una coperta.

Sdraiatevi per altri 20 minuti.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

maggio

19

sabato

S. Celestino V papa



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto
Tè o caffè d'orzo, ciambellone,
un frutto

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Spaghetti con moscardini
Insalata di lattuga
Zucchine al pomodoro

• SPUNTINO

Infuso di menta, frutta

• CENA

Crema di piselli con crostini
Latticini: ricotta, mozzarella,
caprini, stracchino
Insalata di carote e finocchi

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

in piena armonia

PER IL MAL DI DENTI

Per poter alleviare questo tipo di dolore, mescolate in una ciotolina 3 gocce di olio essenziale di timo con 2 gocce di olio essenziale di garofano. Intingetevi un bastoncino di ovatta e toccate il dente dolente.



piante & giardini

UN ANGOLO "EGIZIO"

Ogni stanza della casa può ospitare una pianta. Per esempio, le piante "egizie", come il calamo o il papiro, avendo come habitat ideale la palude, sono molto adatte all'ambiente umido del bagno.

Avete bisogno di un barattolo o un vaso di vetro da 20 cm, di ghiaia e di 1 o 2 piantine di calamo o di papiro. Riempite di ghiaia la base del contenitore, fino a metà, trasferite le piantine, aggiungete ancora ghiaia e riempite il contenitore con acqua fino alla base delle foglie.

Ponetelo sul davanzale della finestra e non lasciate mai la pianta all'asciutto, aggiungendo, una volta a settimana, concime liquido.

maggio

23

mercoledì

S. Desiderio vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto
Tè o caffè d'orzo, ciambellone,
un frutto

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Minestrone con riso e grana
Insalata di carciofi crudi
e prosciutto

• SPUNTINO

Infuso di menta, frutta

• CENA

Involtini di fesa alla salvia
Insalata di indivia
Purè di patate

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

piante & giardini

MAGGIO: IL VERDE IN CASA

È il momento di portare fuori le piante da appartamento e sistemarle in mezz'ombra. Rinvasatele, rinnovando il terriccio e cambiando il contenitore, se necessario.

Concimatele con prodotti specifici. Innaffiatele utilizzando acqua a temperatura ambiente e non calce: se vi è possibile, raccogliete acqua piovana o lasciate decantare nell'innaffiatoio, per qualche ora, l'acqua di rubinetto.

Vaporizzate, ogni volta, acqua anche sulla chioma, preferibilmente pulendo bene, prima, le foglie: in questo modo l'umidità verrà



benessere & salute

PER LA STIPSI 3

Se il vostro intestino è "pigro" da parecchio tempo, oltre ad adottare una dieta ricca di fibre vegetali e di acqua, è opportuno aiutarlo con qualche rimedio naturale da effettuarsi regolarmente, al mattino, appena svegli. Eccone uno: immergete un asciugamano di spugna in acqua calda e strizzatelo. Sdraiatevi sul letto e, con attenzione, interponendo fra pelle e asciugamano un panno di cotone, applicatelo sull'addome.

Coprite il tutto con un panno di lana e togliete l'asciugamano quando non sarà più caldo.

in piena armonia

PER IL METEORISMO

Diluite, in mezzo bicchiere di acqua oligominerale tiepida, un cucchiaino di miele vergine integrale e aggiungete 1 goccia di olio essenziale di finocchio. Bevetevi la mistura così ottenuta dopo i pasti, due volte al giorno.

la ricetta

GNOCCHETTI AL PESTO DI RUCOLA

Lessate 1 kg di **patate**, pelatele, passatele nello schiacciapatate, impastatele con un **uovo**, 300 g di **farina** e un pizzico di **sale**. Preparate gli **gnocchetti**.
 Per la salsa: in un mortaio pestate uno spicchio d'**aglio** con una manciata di foglie di **rughetta**, un cucchiaio di **pinoli** e qualche granello di **sale grosso**. Unite 200 g di **caprino**, 4 cucchiari di **olio extravergine di oliva** e amalgamate.
 Lessate gli gnocchetti e scolateli via via che vengono a galla. Conditeli con la salsa alla rucola e serviteli subito, ben caldi.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

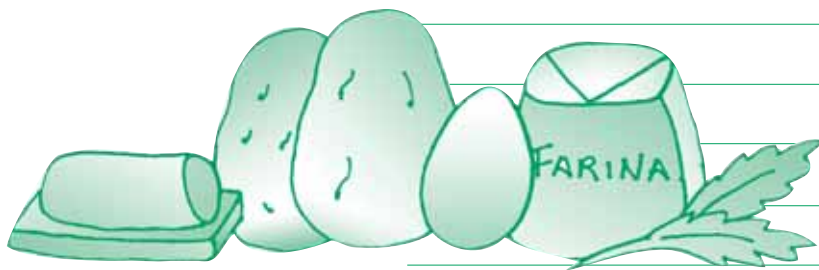
17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____



giovedì

B. V. Maria Ausiliatrice



auguri a _____

Menù del giorno

- **COLAZIONE**
 Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
 Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale e marmellata, un frutto
- **SPUNTINO**
 Un frutto
- **PRANZO**
Gnocchetti al pesto di rucola
 Insalata di cappuccina
 Piselli e carote al prezzemolo
- **SPUNTINO**
 Infuso di verbena, frutta
- **CENA**
 Insalata di pollo con sedano
 Teglia di patate e funghi
- **DOPO CENA**
 Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

maggio

25

venerdì

S. Erminio



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate e miele, fragole
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate e miele, fragole

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Riso e piselli
Insalata di cappuccina e crescione
Spinaci al limone

• SPUNTINO

Tè, macedonia con fragole

• CENA

Spezzatino di vitello all'erba cipollina
Insalata di radicchio
Patate bollite al timo

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso _____

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

saper mangiare

I CEREALI

A questa categoria di alimenti appartengono il frumento, il riso, il mais, l'avena, l'orzo e la segale, che sono molto usati nella gastronomia italiana. La loro caratteristica principale è la presenza di zuccheri, specialmente amido (un carboidrato composto), fosforo, poche proteine di origine vegetale e pochi grassi. I cereali sono indispensabili per una corretta alimentazione. Tuttavia, poiché il loro apporto di proteine è scarso, non possono rappresentare la base della dieta quotidiana.



impara l'arte

IL CESTINO DELL'ERBORISTA

Potete coltivare anche sul balcone erbe medicinali utili alla famiglia. Avrete bisogno di un vaso largo e piatto con un foro di drenaggio. Distribuitevi della ghiaia e, sopra, del terriccio leggero. Inserite le piantine: lavanda (per rilassarsi), camomilla (per l'insonnia), finocchio (per la digestione), matricaria (per il mal di testa). Sistemate a mezz'ombra.

maggio

27

domenica

Pentecoste



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate e miele, fragole
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate e miele, fragole

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Gnocchetti al pesto
Insalata di indivia belga, prosciutto cotto e noci

• SPUNTINO

Tè e frutta

• CENA

Fesa di tacchino ai funghi
Insalata mista con crescione
Zucchine trifolate

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

in piena armonia

PER LA SUDORAZIONE DEI PIEDI

Eseguite frequenti pediluvi con acqua tiepida e 5 gocce di olio essenziale di salvia.

Per deodorare le scarpe, potete mettervi, all'interno, una goccia del medesimo olio.



piante & giardini

MAGGIO SUL DAVANZALE

Non sempre c'è il tempo o la voglia di aspettare che la cassetta posta sul davanzale fiorisca, ma a questo c'è soluzione. Riempite il vostro contenitore con piante già fiorite e, quando la stagione avanza, potrete seguirne i cambiamenti alternando le fioriture.

In questo mese, procedete così: riempite la base della fioriera sempre con argilla espansa, o altro materiale di drenaggio; piantate le lavande agli estremi, proseguite a destra e sinistra con petunie e convolvuli blu.

Al centro sistemate delle pansè.

maggio

29

martedì

S. Massimino vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale e marmellata, un frutto

• **SPUNTINO**

Un frutto

• **PRANZO**

Quadrucchi, piselli e prosciutto
Insalata mista

• **SPUNTINO**

Frullato di yogurt e albicocche

• **CENA**

Pizza napoletana
Insalata di gallinella
Spinaci al limone

• **DOPO CENA**

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

in bella forma

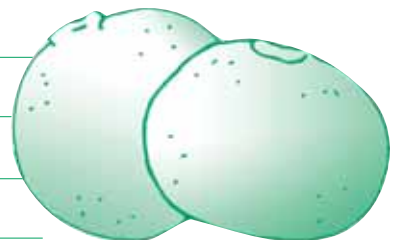
IL PORTAMENTO

Per evidenziare e mettere in risalto seno e décolleté, è importante assumere un portamento eretto, con la schiena e le spalle ben dritte. Vi proponiamo un esercizio da eseguire sia a casa sia in ufficio. Avete bisogno di una sedia con braccioli: sedetevi con la schiena ben appoggiata e l'osso sacro spinto il più possibile indietro. Portate la testa e il collo in linea retta con la colonna vertebrale. Le spalle indietro, gli avambracci appoggiati sui braccioli. Contraete e, alternativamente, rilassate le spalle, "sentendo" ogni volta la posizione assunta.

saper mangiare

IL MANGO

Questo frutto esotico ha un elevato contenuto di zuccheri, che gli danno un sapore particolarmente gradito. Ricco anche di caroteni, vitamina C, calcio ferro e potassio, il mango apporta circa 60 calorie per 100 g. Si utilizza sia fresco sia essiccato; naturalmente consumato secco ha un valore calorico raddoppiato. È ottimo nelle macedonie e si trova in commercio anche sotto forma di marmellate.



maggio

30

mercoledì

S. Felice I papa



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale e marmellata, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Farfalle al pomodoro e mozzarella
Insalata di lattuga e cipollina fresca
Cicoria al limone

• SPUNTINO

Frutta

• CENA

Maiale magro al peperone rosso

Insalata di indivia e finocchi

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

la ricetta

MAIALE MAGRO AL PEPERONE ROSSO

Preparate 4 **peperoni rossi** quadrati e tagliateli in falde. In un tegame di coccio, ponete 600 g di **spezzatino di maiale** magro, salatelo, profumatelo con abbondante timo e con uno spicchio d'**aglio**. Irrorate con 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** e spruzzate con **vino rosso**. Coprite il tegame con un foglio di carta di alluminio e passatelo in forno. A metà cottura unite i peperoni. Trasferite in un piatto la carne, irroratela con il fondo di cottura e distribuite



in bella forma

IL BAGNO

Il bagno è un ottimo strumento per migliorare la pelle del corpo. Concedetevi almeno una volta a settimana, alla sera, un bagno di bellezza, prolungato e rilassante. Prima di immergervi, stendete su tutto il corpo olio di mandorle dolci. La temperatura dell'acqua sarà tra i 36° ed i 37° C. Massaggiatevi con una spazzola rotonda e morbida, insistendo soprattutto sull'esterno cosce, sui glutei, sui gomiti e sulle ginocchia. Il movimento sarà circolare e servirà a eliminare le cellule morte e a stimolare la circolazione superficiale.

8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____

