

# diVITA

10 ANNI

magazine

la miglior  
versione  
di te

TRIMESTRALE DI ATTUALITÀ E BENESSERE • N° 35 • ANNO 10 • MARZO 2018 • COPIA OMAGGIO



COPERTINA  
DA COLLEZIONE  
ILLUSTRATA DA  
**LUCA MORGANTI**  
PER DESPAR



NOVITÀ

# Ciò che è bio, È TUO

Scopri le nuove referenze di pasta della linea Scelta Verde Bio,Logico Despar. Preparete con **farine 100% italiane** e provenienti da **agricoltura biologica**, per portare in tavola tutto il sapore, la genuinità e la qualità del bio.



Scelta Verde





## Note dal Direttore

Ci si può accontentare e vivere una vita a metà. Si può scegliere il compromesso, la scorciatoia, la furbizia o perfino la disonestà. Ci si può sempre concentrare su quello che si vuole ottenere e dimenticarsi costantemente di ciò che si dovrebbe dare. Si può vivere di relazioni superficiali, di finte amicizie, di code saltate, di sorpassi azzardati, di abusi e soprusi. Si può essere arroganti, rabbiosi e vendicativi.

Il più delle volte nessuno ci punisce e nemmeno si lamenta. Ma una voce interna, a un certo punto, si sveglia. Spesso è troppo tardi, quando non si può più cambiare nulla. E così molti finiscono annegati in un mare di rimorsi, di sensi di colpa e di paure. Non c'è nulla di peggio di una vita sprecata o mancata. Ma c'è un'altra strada. Si può decidere di fare fatica, di mettersi al lavoro e di creare la migliore versione di noi stessi. Non è questione di fortuna e tantomeno di circostanze casuali. La migliore versione di ognuno di noi può nascere solo attraverso un percorso, un lavoro interiore complesso e a volte difficile. Ma il cammino stesso rappresenta una vittoria perché permette un immediato cambio di prospettiva. Le cose che apparivano fondamentali passano in secondo piano ed emerge un quadro nuovo capace di indicare con estrema chiarezza quali sono le cose che contano davvero. La migliore versione di sé è quella che parla meno e ascolta di più, che giudica meno e ama di più, che si arrabbia meno e perdona di più. È la versione grata e stupita per le infinite bellezze della vita. In questo numero ti diamo una prima mappa che può essere utile per partire per questo splendido viaggio: leggi gli articoli con attenzione come fossero il manuale di istruzione del tuo percorso di crescita e cambiamento. E poi devi solo avere il coraggio di lasciare andare le certezze e di partire. Ne vale la pena!

Filippo Ongaro

Filippo Ongaro, 47 anni, è uno dei pionieri europei della medicina funzionale e anti-aging. Ha lavorato presso l'Agenzia Spaziale Europea come medico degli astronauti, occupandosi anche della nutrizione degli equipaggi. Oltre a dedicarsi all'attività clinica, è giornalista e autore di numerosi libri divulgativi, cura in prima persona i contenuti del sito [www.filippo-ongaro.it](http://www.filippo-ongaro.it) e collabora regolarmente con varie testate giornalistiche nazionali e con emittenti radiofoniche e televisive.

Registrazione Tribunale di Padova nr. 2179 del 04.06.09  
Trimestrale di attualità e benessere

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Filippo Ongaro

**COORDINAMENTO GENERALE**  
Aspiag Service Srl

**REDAZIONE**  
AD 010 Srl

**PROGETTO GRAFICO**  
AD 010 Srl

**FOTOGRAFIA**  
Roberto Sammartini

**STAMPA**  
Mediagraf S.p.A. - viale Navigazione Interna, 89  
35129 Noventa Padovana (PD)  
T. 049 8991511 - [www.mediagrafspa.it](http://www.mediagrafspa.it)

**EDITORE**  
AD 010 Srl  
via San Marco, 9/M - 35129 Padova  
T. 049 8071966 - F. 049 8071988  
[www.ad010.com](http://www.ad010.com) - [redazione@ad010.com](mailto:redazione@ad010.com)

#### CHI SIAMO

Fiorino s.r.l., con i suoi punti vendita Despar, Eurospar e Interspar, è uno dei più importanti centri distributivi presenti a Messina e provincia. Una realtà all'avanguardia, attenta allo sviluppo delle nuove tecnologie destinate al miglioramento delle attività logistiche e distributive, Fiorino si contraddistingue anche per l'impegno nell'ascoltare (con indagini di mercato) e nel soddisfare (con piani promozionali) le esigenze del consumatore finale.

Scopri molte altre novità su [www.desparmessina.it](http://www.desparmessina.it)  
Seguici anche su



Il prossimo numero ti aspetta  
a **GIUGNO** in tutti i punti vendita



Questo Di Vita magazine  
appartiene a:

.....  
.....



**4** 10 ANNI DI DI VITA MAGAZINE

**6** 5 COSE CHE QUESTO NUMERO MI INSEGNERÀ

---

## CRESCITA PERSONALE

---

**8** NOI SIAMO UN MONDO.  
CHE PUÒ CRESCERE

**11** LA MIGLIOR VERSIONE DI TE

**14** LA PARABOLA DEL FABBRO DI SPADE

**17** COME SVILUPPARE LA PARTE MIGLIORE  
DI TE CON LA VISUALIZZAZIONE

---

## STORIE SPECIALI

---

**20** CAPITOLO ZERO: LA FELICITÀ  
A FORMA DI LIBRO

**22** COME UN'ECO

**24** LA STORIA DI MICHELA

---

## CIBO DI VITA

---

**26** 5 BUONE PRATICHE PER OTTENERE  
IL MEGLIO DALLE TUE GIORNATE

**28** RICETTE

**43** UOVA, QUANTE BELLE SORPRESE!

---

**48** 5 IDEE ALTERNATIVE  
PER UNA GITA DI PRIMAVERA

Si ringrazia Cristiana De Simone per la sempre preziosa  
collaborazione nell'allestimento dei set delle foto ricette.



# 10 anni di Di Vita magazine

Testi La Redazione

**B**uon compleanno Di Vita magazine! La rivista compie 10 anni e in occasione di questo decennale noi della Redazione abbiamo ripercorso la sua **evoluzione**: un continuo aggiornamento per essere d'ispirazione a chi cerca delle soluzioni per **vivere al meglio attraverso il buon cibo e non solo**. Ancora insieme, per (almeno) altri 10 anni! ●

Dal 2009 a oggi...



NOVITÀ



DES PAR PREMIUM

FAGIOLI STREGONI  
DEL PIEMONTE



DES PAR PREMIUM

LENTICCHIE  
DELL'UMBRIA



DES PAR PREMIUM

CECI  
DELLE MARCHE



# LA BONTÀ, COME DA TRADIZIONE

Regalati il piacere di assaporare il gusto tutto italiano dei **nuovi legumi della famiglia Despar Premium. Fagioli Stregoni del Piemonte, Lenticchie dell'Umbria e Ceci delle Marche**: sono le **meravigliose specialità regionali** appositamente selezionate per te; tre eccellenze italiane che puoi gustare ogni giorno a casa tua.

DES PAR PREMIUM

DES PAR

EUROSPAR

INTERSPAR

[www.desparmessina.it](http://www.desparmessina.it)

# 5 cose che questo numero mi insegnerà

2

LAMENTARSI NON SERVE,  
AGISCO PER MIGLIORARMI

Nella mia vita quotidiana la "filosofia delle **zero scuse**" mi aiuta a smettere di lamentarmi e a rimettere in moto la mia esistenza. Per ogni giorno della settimana, decido un'azione concreta di cambiamento da mettere in pratica. Così, potrò rendermi conto che il miglioramento è davvero possibile.

4

L'IMMAGINAZIONE  
È UN'ALLEATA IMPORTANTE  
PER SVILUPPARE LA PARTE  
MIGLIORE DI ME

Mi immagino mentre conseguo i miei obiettivi: è già questo un primissimo passo per raggiungerli davvero! Infatti, l'**immaginazione ha la grande capacità** di riuscire a far emergere il meglio di me.

.....  
Che cosa ti piacerebbe imparare nel prossimo numero di Di Vita magazine?

Scrivilo a  
**redazione@divitamagazine.it**

.....

1

POSSO ESSERE LA MIGLIOR  
VERSIONE DI ME

Per cambiare, prima di tutto devo cercare di capire quale **direzione** far prendere alla mia vita. Non c'è una strada giusta e una sbagliata. So che c'è la mia strada. Per trovarla penso a **ciò che mi sta a cuore** e la metto nero su bianco: è un'indicazione utile per comprendere la mia direzione.

3

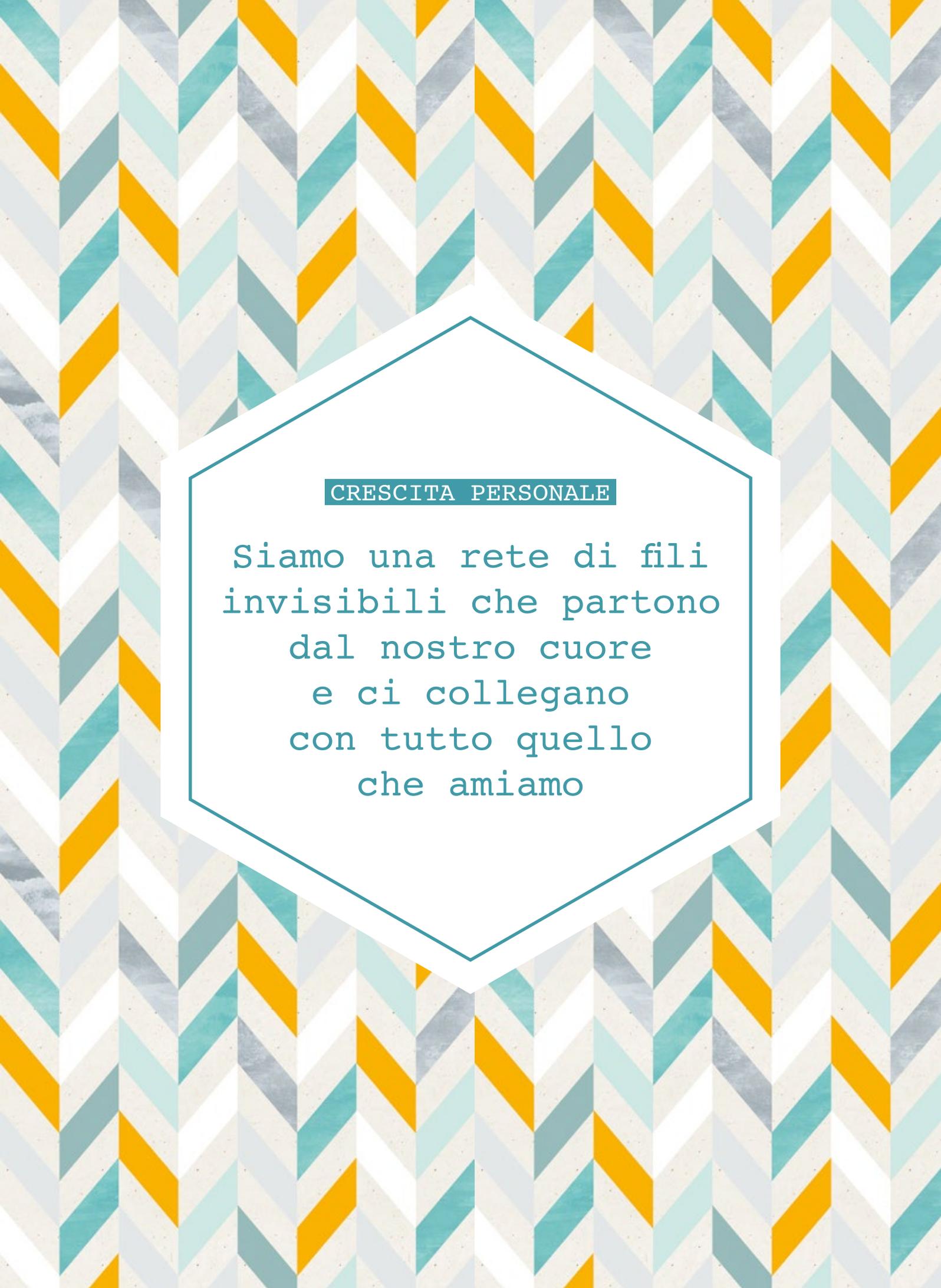
STA A ME DECIDERE  
COME IMPIEGARE OGNI  
ISTANTE DELLA MIA VITA

Ho a disposizione 86.400 secondi al giorno: come voglio spenderli? Mi conviene sfruttare al meglio **ogni minuto prezioso della mia vita** per fare ciò che può avvicinarci al raggiungimento dei miei obiettivi. Inizio col dedicare i primi 90 minuti della giornata, per 90 giorni consecutivi, a qualcosa che contribuisca a trasformarmi nella miglior versione di me.

5

MI MIGLIORO  
ANCHE GRAZIE  
ALL'ALIMENTAZIONE

Strumenti come il piatto unico e il piano settimanale sono validi alleati per seguire un'**alimentazione completa e ben bilanciata** nella mia vita quotidiana. Grazie alle buone abitudini alimentari, oltre che all'esercizio fisico e alla gestione dello stress, **vivo al meglio** e, quindi, posso **dare il meglio di me.** ●



**CRESCITA PERSONALE**

Siamo una rete di fili  
invisibili che partono  
dal nostro cuore  
e ci collegano  
con tutto quello  
che amiamo



## Noi siamo un mondo. Che può crescere

Testi **Gianluca Lisi**

**T**utti noi siamo perfetti, ma possiamo migliorare un po'. Abbiamo tutti dentro di noi qualcosa di unico, un modo di essere che è un dono speciale, che però raramente riusciamo a esprimere al meglio e a regalare al mondo e a noi stessi. Sentiamo che possiamo migliorare ma alterniamo momenti di ottimismo circa la nostra possibilità di evolvere a periodi di scoraggiamento e sfiducia circa le nostre reali capacità di cambiamento.

Percepriamo che abbiamo un percorso trasformativo di fronte a noi ma cambiare ci sembra spesso così difficile, un'impresa quasi impossibile. Così ci rasse-



gniamo e tendiamo a lasciarci andare all'inerzia.

In realtà,

cambiamo tutti i giorni. Magari non ce ne accorgiamo perché si tratta di un processo lento, quasi impercettibile.

Però, se riusciamo a indirizzare questa nostra lenta e naturale tendenza al cambiamento, possiamo davvero arrivare a esprimere il meglio di noi stessi. Per condurci verso questo traguardo profondo

della nostra vita, essere il meglio di noi stessi, serve dunque avere tanta pazienza con noi stessi.

E soprattutto **abbiamo bisogno di una direzione**. Un antico proverbio cinese dice: *fissa il timone in una direzione, mantieni sempre la stessa rotta e prima o poi arriverai a destinazione*. Se avremo costanza arriveremo sicuramente a essere quello che abbiamo deciso di essere, anche in mezzo alle mille tempeste della nostra vita.

Il vero problema è proprio la **scelta della direzione** da prendere. Viviamo, infatti, in quella che ormai tanti definiscono una **"società liquida"**: senza certezze, senza modelli validi per tutti, senza strategie universali che ci indichino con sicurezza cosa fare di noi stessi. Siamo costretti a crearci la nostra strategia di cambiamento da soli.

La corretta strategia di cambiamento nasce innanzitutto dalla visione che abbiamo di noi stessi, da cosa è veramente una persona, un essere umano. Perché se capiamo ciò che siamo veramente,

allora capiremo anche cosa siamo chiamati a diventare.

Se capiamo che siamo un bruco, allora capiremo anche che possiamo diventare una farfalla. E allora, chi siamo veramente?

Noi non siamo soltanto il nostro corpo e non finiamo semplicemente dove finisce la nostra pelle. Noi non siamo soltanto un contenitore biologico e psicologico da riempire di felicità, gioia e piacere. Se ci percepiamo unicamente come un cilindro da riempire, sentiremmo sempre un vuoto infinito che non riusciremmo mai a colmare perché quel cilindro è senza fondo.

Non siamo neanche un cilindro da fare crescere e diventare più grande, più bello, dall'aspetto esterno più conforme alle mille aspettative degli altri e di noi stessi. Non siamo un vuoto da colmare e non

siamo un'apparenza da migliorare.

Noi siamo invece una rete di fili invisibili che partono dal nostro cuore e che ci collegano con tutto quello che amiamo.

Noi siamo ciò e chi amiamo:

i nostri familiari, i nostri amici, i nostri colleghi, gli sconosciuti a cui sorridiamo e diciamo buongiorno in ascensore. Siamo gli animali, le piante, la natura che desideriamo proteggere. Siamo la musica, i dipinti, le spiagge e le città che ci emozionano. Siamo noi stessi e la cura che ci prendiamo di noi. **Siamo tutta la vita che ci sta a cuore.**

Noi siamo il mondo che riusciamo ad amare. Questo mondo limitato può diventare tutto il mondo se cresce la nostra capacità di amare. Questa è la migliore versione di noi stessi:

il processo lento e paziente con cui i fili del nostro cuore si protendono tenacemente, giorno dopo giorno, nel mondo. Fino ad abbracciarlo tutto. Noi siamo un mondo che può diventare il mondo. ►

## UN LIBRO PER APPROFONDIRE



### COMUNICAZIONE & POTERE di Marshall B. Rosenberg esserci edizioni

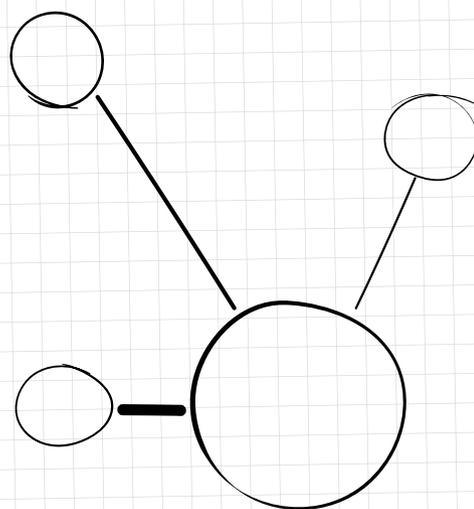
In questo libro strutturato in forma di dialogo, Marshall B. Rosenberg, psicologo ed educatore, ideatore della CNV (Comunicazione Non Violenta) ci spiega come sia possibile superare i conflitti ed entrare in relazione con gli altri riconoscendo le loro emozioni per arrivare a capirne i bisogni. Un approccio che vale anche nel rapporto con noi stessi e uno strumento prezioso per imparare a prevenire e risolvere i conflitti nelle relazioni sociali, familiari e lavorative.



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su [bookstore.despar.it](http://bookstore.despar.it), la libreria online con oltre un milione di titoli. Potrai ritirarlo nel punto vendita a te più comodo!

## ESERCIZIO: LA VITA CHE "CERCHI"

- ① Prendi un foglio bianco e disegna un piccolo cerchio al centro: quel cerchio sei tu.
- ② Adesso disegna un cerchio per ogni persona, cosa o aspetto della realtà che ti sta a cuore: disegnalo più vicino o più lontano dal cerchio centrale in base alla maggiore o minore vicinanza emotiva che hai con quella realtà. Questo è il tuo mondo.
- ③ Ora unisci con una linea al cerchio centrale ciascuno di questi cerchi che rappresentano ciò che ami: disegna una riga di maggiore o minore spessore in base a quanto ti prendi cura di ogni cerchio.
- ④ A questo punto rifletti: cosa puoi fare per rafforzare ognuna di queste linee e avvicinare ognuno di questi cerchi al cerchio centrale? Quali altri cerchi potresti aggiungere al disegno? ●



# La miglior versione di te

Testi Filippo Ongaro



**A** volte sembra di essere circondati da persone del tutto rassegnate. Molti passano le loro giornate a lamentarsi, a criticare, a giudicare, ma non fanno nulla per cambiare. Altri non considerano nemmeno possibile alcun cambiamento, in particolare quelli che riguardano loro stessi.

Eppure la scienza smentisce questa visione delle cose. L'**epigenetica** conferma che **ogni cellula risente delle nostre scelte** in termini di nutrizione, attività fisica e perfino di emotività. La **neuroplasticità** rivela che il **cervello si modifica in base agli stimoli che gli forniamo** e che tali modifiche anatomiche a loro volta si manifestano come nuove abitudini e comportamenti fino a diventare i pilastri del nostro carattere. ►

Fare la vittima e passare la vita a lamentarsi sono il modo migliore per non impegnarsi in nulla, per scaricare la colpa sempre su fattori esterni e per evitare di mettersi in gioco.

Lamentarsi e fare la parte della vittima può dare sollievo nell'immediato ma tende sempre a nuocere a lungo termine. Il motivo principale è che si crea una zona di comfort, che seppur spiacevole, viene percepita come protettiva perché nota.

La vittima non è soddisfatta, ma si sente al sicuro nel suo territorio di lamentele e scuse. Le tipiche risposte della vittima di fronte a qualche ipotesi di cambiamento sono: "sì capisco, ma è difficile", "per te è facile, ma per me...", "tu sì che sei fortunato", "io non ho mica tempo...", "facile a dirsi", "hai scoperto l'acqua calda", "magari fosse possibile anche per me". Ma correggersi e cambiare è possibile nella misura in cui si sviluppano la costanza e l'impegno di costruire e affrontare un percorso. L'obiettivo finale, sia ben chiaro, non può essere la perfezione ma semplicemente la ricerca della miglior versione di noi stessi, di quella che ci dà più soddisfazione e che contribuisce in modo più sano al bene del mondo. Certo lo sappiamo tutti che **scoprire i propri errori e provare a correggerli** è molto più difficile che lamentarsi, ma è anche l'unica strada per rimettere in moto la propria esistenza. Per quanto insoddisfatti, se si accetta di rimanere nella propria zona di comfort diventa impossibile cambiare se stessi.

Ma chi fa la differenza nella vita adotta un approccio diverso, quello che io chiamo

"filosofia delle zero scuse".

Sono uomini e donne che **si guardano dentro** prima di puntare il dito fuori, persone che hanno ben chiaro che le uniche cose su cui abbiamo il totale controllo sono le nostre risposte e interpretazioni. Sono coloro che di fronte ai problemi creano le **soluzioni** invece di piangere perché non vedono le scorciatoie. Forse questa è la vera, fondamentale differenza tra chi raggiunge un vero senso di soddisfazione personale e chi invece soffre per tutta la vita.

Creare la migliore versione di te è un lavoro continuo che avviene in silenzio e che parte dalla comprensione delle aree di noi stessi che non ci soddisfano. Il riconoscere queste non deve portare a una sensazione di frustrazione e rabbia, ma a un semplice desiderio di miglioramento. ►

## UN LIBRO

### PER APPROFONDIRE



**COME OTTENERE IL MEGLIO DA SÉ E DAGLI ALTRI**  
Il manuale del successo nella vita e nel lavoro di Anthony Robbins  
Bompiani

Eliminare cattive abitudini e paure per avere una vita migliore non è mai stato così semplice. Il testo è un'analisi ricca di spunti per comprendere cosa aiuta le persone a realizzarsi: dalla passione alla strategia, passando per comunicazione, energia, potere di coesione, convinzione e chiarezza di valori. Robbins spiega cosa trarre da questi esempi e aiuta il lettore a comprendere che la sfortuna non esiste, esistono solo diversi punti di vista da cui guardare un risultato. È il manuale giusto per chi vuole ottenere il meglio dalla propria vita, definendo chiaramente i propri obiettivi.



Inquadra il QR CODE e prenota il tuo libro direttamente su [bookstore.despar.it](http://bookstore.despar.it)

## ESERCIZIO: 0 SCUSE, 7 AZIONI

Non sarebbe bello avere come obiettivo quello di **scoprire la migliore versione di te stesso**?  
 Non è più motivante e divertente che accontentarsi o addirittura passare la vita a lamentarsi senza provare a cambiare?  
 Inizia questo percorso e vedrai che otterrai ciò che cerchi e, contrariamente a quello che pensi, ti divertirai anche molto!



\*Scrivi una descrizione dettagliata di chi vorresti essere.

---



---



---



---

\*Immaginati come sarai una volta svolto il percorso di trasformazione e crescita.

\*Pensa a come ti descriverebbero gli altri.

\*Scrivi un'azione concreta di cambiamento per ogni giorno della settimana.

Ogni sera verifica se hai compiuto l'azione e con quali risultati, puoi decidere anche di darti un voto. ●

	<u>AZIONE</u>	<u>VOTO</u>
LUN	<hr/>	<hr/>
MAR	<hr/>	<hr/>
MER	<hr/>	<hr/>
GIO	<hr/>	<hr/>
VEN	<hr/>	<hr/>
SAB	<hr/>	<hr/>
DOM	<hr/>	<hr/>



# La parabola del fabbro di spade

Testi **Andrea Giuliadori**

**S**olo colui che dedica tutte le sue forze e la sua anima ad una causa può essere un vero maestro. Dopotutto, "L'eccellenza è un'amante esigente" (Sir Luis Templeton).

Ogni anno, a gennaio, facciamo le stesse promesse. Ogni anno, a febbraio, le disattendiamo.

Ok, forse ho esagerato, ma quante volte ti è capitato di fare e abbandonare un **buon proposito** d'inizio anno?

Esistono decine di strategie e tecniche per far sì che i buoni propositi durino, ma personalmente credo che ancor prima di parlare di questo o di quello stratagemma, è importante **cambiare mindset, mentalità**.

Questa parabola può aiutarti a farlo.

## LA PARABOLA DEL FABBRO DI SPADE

Tanto tempo fa, in una terra lontana, viveva un fabbro di spade, conosciuto in tutto il mondo per la sua sublime capacità di forgiare il ferro e trasformarlo in eleganti spade.

Un giorno, il racconto dell'incredibile abilità del fabbro giunse a corte, ed il Re, affascinato da questa storia, volle incontrare quanto prima un suddito tanto dotato. I cavalieri del Re iniziarono a cercare il fabbro di spade in lungo e in largo, setacciando l'intero regno, finché non lo trovarono in un piccolo villaggio vicino alle montagne. Di fronte all'invito del Re, il fabbro di spade non poté far altro che accettare e, salutata la propria famiglia, seguì i cavalieri a corte.

Durante il loro primo incontro, il Re fu subito affascinato dall'umiltà e dalla gentilezza del fabbro di spade e decise di ricambiarla con altrettanta cortesia. Dopo una breve chiacchierata, il Re fece al fabbro di spade la domanda che poneva a tutti i grandi maestri della sua corte: "Fabbro di spade, dimmi, qual è il tuo segreto?".

Il fabbro di spade, rispose al proprio Re con reverenza e fermezza: "Sire, non esiste alcun segreto". Il Re sembrava perplesso ma lasciò continuare il suo ospite. "Fin da quando ero bambino ho avuto l'opportunità di osservare, prima mio nonno e poi mio padre, lavorare il ferro". Come catturato dall'estasi dei ricordi il fabbro di spade continuò il suo racconto. "Ben presto mi innamorai di questa arte che forgia elementi tanto potenti della natura: il ferro, il fuoco e l'acqua. Vedere nascere spade così eleganti dal ferro grezzo non solo affascinò la mia mente ma catturò anche il mio cuore. Fu allora che, ancora bambino, decisi che sarei diventato il più grande fabbro di spade del mondo".

Il Re e tutta la corte continuarono ad

ascoltare in silenzio l'umile artigiano. "Crescendo, lessi tutti i libri che furono scritti sull'arte della fabbricazione della spada e imparai ogni tecnica sulla lavorazione del ferro. Non solo. Se un libro non conteneva la parola "spada", se una discussione non trattava della lavorazione del ferro, e in generale, se un'attività non aveva nulla a che fare con le spade, semplicemente non sprecai il mio tempo con essa. Credo che sia questo il segreto della mia eccellenza, Maestà".

## MORALE DELLA FAVOLA: È UNA TUA DECISIONE

Ognuno di noi ha a disposizione

86.400 secondi  
al giorno:

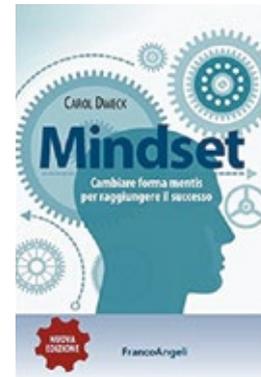
né più, né meno.

Sta a noi decidere **come impiegare ognuno di questi istanti preziosi**: possiamo decidere di controllare Facebook o Whatsapp, oppure possiamo decidere di dedicare quegli stessi minuti (spesso ore) a quelle azioni che ci consentiranno di realizzare i nostri sogni.

**Scegliere se avvicinarci o allontanarci dai nostri obiettivi** è una nostra decisione ed è una delle decisioni più importanti della nostra vita.

Tu cosa decidi oggi? Vuoi sprecare il tuo tempo o hai finalmente deciso di essere un fabbro di spade? ►

## UN LIBRO PER APPROFONDIRE



**MINDSET**  
Cambiare  
forma mentis  
per raggiungere  
il successo  
di Carol Dweck  
FrancoAngeli

L'intelligenza, le nostre abilità, i nostri punti di debolezza, gli interessi e lo stesso atteggiamento con cui affrontiamo la vita non sono elementi ereditari e immutabili, ma modificabili col tempo e l'impegno. Dobbiamo trasformare il nostro atteggiamento mentale da statico a dinamico. La Prof.ssa Dweck dimostra come la nostra mentalità statica influenzi tutto il nostro processo interpretativo, mettendoci in una posizione giudicante e ripetitiva, senza scampo, e come al contrario una mentalità dinamica ci porti in armonia verso azioni costruttive.



Inquadra il QR CODE  
e prenota il tuo libro  
direttamente su  
[bookstore.despar.it](http://bookstore.despar.it)

## ESERCIZIO: LA #SFIDA90901

Per **90 giorni consecutivi**, dedica i primi **90 minuti** della giornata a **1 progetto** che contribuisca a trasformarti nella migliore versione di te.●

SPUNTA QUI, UNO A UNO, I 90 GIORNI DELLA SFIDA.

day 1. <input type="checkbox"/>	day 21. <input type="checkbox"/>	day 41. <input type="checkbox"/>	day 61. <input type="checkbox"/>	day 81. <input type="checkbox"/>
day 2. <input type="checkbox"/>	day 22. <input type="checkbox"/>	day 42. <input type="checkbox"/>	day 62. <input type="checkbox"/>	day 82. <input type="checkbox"/>
day 3. <input type="checkbox"/>	day 23. <input type="checkbox"/>	day 43. <input type="checkbox"/>	day 63. <input type="checkbox"/>	day 83. <input type="checkbox"/>
day 4. <input type="checkbox"/>	day 24. <input type="checkbox"/>	day 44. <input type="checkbox"/>	day 64. <input type="checkbox"/>	day 84. <input type="checkbox"/>
day 5. <input type="checkbox"/>	day 25. <input type="checkbox"/>	day 45. <input type="checkbox"/>	day 65. <input type="checkbox"/>	day 85. <input type="checkbox"/>
day 6. <input type="checkbox"/>	day 26. <input type="checkbox"/>	day 46. <input type="checkbox"/>	day 66. <input type="checkbox"/>	day 86. <input type="checkbox"/>
day 7. <input type="checkbox"/>	day 27. <input type="checkbox"/>	day 47. <input type="checkbox"/>	day 67. <input type="checkbox"/>	day 87. <input type="checkbox"/>
day 8. <input type="checkbox"/>	day 28. <input type="checkbox"/>	day 48. <input type="checkbox"/>	day 68. <input type="checkbox"/>	day 88. <input type="checkbox"/>
day 9. <input type="checkbox"/>	day 29. <input type="checkbox"/>	day 49. <input type="checkbox"/>	day 69. <input type="checkbox"/>	day 89. <input type="checkbox"/>
day 10. <input type="checkbox"/>	day 30. <input type="checkbox"/>	day 50. <input type="checkbox"/>	day 70. <input type="checkbox"/>	day 90. <input type="checkbox"/>
day 11. <input type="checkbox"/>	day 31. <input type="checkbox"/>	day 51. <input type="checkbox"/>	day 71. <input type="checkbox"/>	
day 12. <input type="checkbox"/>	day 32. <input type="checkbox"/>	day 52. <input type="checkbox"/>	day 72. <input type="checkbox"/>	
day 13. <input type="checkbox"/>	day 33. <input type="checkbox"/>	day 53. <input type="checkbox"/>	day 73. <input type="checkbox"/>	
day 14. <input type="checkbox"/>	day 34. <input type="checkbox"/>	day 54. <input type="checkbox"/>	day 74. <input type="checkbox"/>	
day 15. <input type="checkbox"/>	day 35. <input type="checkbox"/>	day 55. <input type="checkbox"/>	day 75. <input type="checkbox"/>	
day 16. <input type="checkbox"/>	day 36. <input type="checkbox"/>	day 56. <input type="checkbox"/>	day 76. <input type="checkbox"/>	
day 17. <input type="checkbox"/>	day 37. <input type="checkbox"/>	day 57. <input type="checkbox"/>	day 77. <input type="checkbox"/>	
day 18. <input type="checkbox"/>	day 38. <input type="checkbox"/>	day 58. <input type="checkbox"/>	day 78. <input type="checkbox"/>	
day 19. <input type="checkbox"/>	day 39. <input type="checkbox"/>	day 59. <input type="checkbox"/>	day 79. <input type="checkbox"/>	
day 20. <input type="checkbox"/>	day 40. <input type="checkbox"/>	day 60. <input type="checkbox"/>	day 80. <input type="checkbox"/>	

# Come sviluppare la parte migliore di te con la visualizzazione

Testi **Tatiana Berlaffa**



Quante volte ti sei detto: "farò esercizio fisico tutti i giorni", "inizio a meditare", "mi metto a dieta", e poi non ci sei riuscito?

Ognuno di noi desidera essere la migliore versione di se stesso ma non è sempre facile riuscirci.

C'è uno strumento di cui spesso non teniamo conto perché ci sembra infantile o inadatto e che, invece, può aiutarci a vivere al meglio delle nostre possibilità e a sentirci pienamente soddisfatti di noi stessi.

Si tratta della nostra **immaginazione**. Da piccolo ti sarà senz'altro capitato di perderti nelle tue fantasie, di visualizzarti mentre vivevi intrepide avventure o di calarti nell'atmosfera di un gioco o di un romanzo e sentirti il personaggio principale.

Quello che può sembrare uno svago puerile fine a se stesso ha, in realtà, un alto potenziale e può essere utilizzato anche in età adulta.

Gli atleti, ad esempio, spesso utilizzano la visualizzazione per immaginarsi mentre giocano una partita, portano a termine i riguardi intermedi e poi vincono.

## MA QUALI SONO I REQUISITI AFFINCHÉ LE TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE RISULTINO EFFICACI?

### A. IMMAGINA IL PERCORSO

**Non sono importanti soltanto i risultati, ma anche il percorso.**

Ti capita mai di avere pensieri di questo tipo: "quando avrò portato a termine gli studi, allora finalmente mi potrò rilassare", "quando sarò in vacanza, finalmente potrò dedicare del tempo ai miei bambini" e così via? In questo modo, però, non vivi il momento presente, che in realtà è l'unico che puoi vivere davvero. Pensa alle **azioni** che potresti compiere per raggiungere un obiettivo e inizia a impegnarti concretamente, da oggi, in quella direzione. La visualizzazione non è una bacchetta magica, ma funziona come un **richiamo per la mente** e la predispone a cercare un modo per raggiungere un obiettivo.

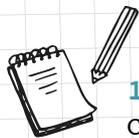
### B. ACCETTAZIONE

**Nessun cambiamento può avere luogo se, prima di tutto, non accettiamo noi stessi.** Siamo sempre pronti a giudicarci, a trovare quello che in noi non funziona e a rimproverarci delle nostre mancanze. Il giudizio, però, ci tiene intrappolati e frustrati e non ci permette di esprimerci né di migliorare. Siamo esseri umani, imperfetti. Ci comportiamo e reagiamo al meglio delle nostre possibilità e di quanto abbiamo imparato fino ad adesso nella nostra esperienza di vita. Il modo migliore per accettare noi stessi e lasciar emergere la nostra parte migliore è **sviluppare un sentimento di curiosità** verso come siamo fatti, verso i nostri comportamenti e schemi mentali. Quando reagiamo in un modo che non ci piace, ci arrabbiamo oppure siamo tristi e amareggiati, non giudichiamoci. Il giudizio impedisce qualsiasi forma, non solo di miglioramento, ma anche di benessere. **Accogliere il nostro modo di essere e agire con curiosità** significa, invece, essere aperti al nuovo, volerci bene e tenerci per mano.

### C. GENTILEZZA

Quando si cerca di cambiare qualcosa o di acquisire nuove sane abitudini, spesso si parte in quarta ma poi, inevitabilmente, arriva qualche caduta. Se siamo troppo perfezionisti, ci può capitare di irrigidirci, di restare delusi e di non tollerare le nostre mancanze. E questo è uno dei motivi che può portare al fallimento. Se sviluppiamo, invece, un sentimento di gentilezza nei nostri confronti, potremo **sopportare anche qualche fallimento lungo la strada** e, come un buon amico che dispensa consigli e ci tiene per mano, sapremo proseguire lungo la nostra strada godendoci il cammino. ►

## ESERCIZIO: LA VISION BOARD



### 1. MIGLIORAMENTO

Crea un'atmosfera rilassata, in cui poter stare in tranquillità e solitudine per almeno mezz'ora. Pensa a qualche aspetto di te che vorresti migliorare e scrivilo su un foglio.



### 3. IMMAGINI

Ripensa all'immagine di te che hai visualizzato. Per ogni aspetto che ti piacerebbe migliorare, cerca due immagini (su riviste o nel web) che corrispondono a quella visualizzazione e ti fanno sentire meglio.



### 2. VISUALIZZAZIONE

Chiudi gli occhi e immagina di essere riuscito a migliorare un aspetto di te. Come ti senti? Quali obiettivi e processi ti hanno portato a questo punto? Scrivi anche le azioni che hai visualizzato e che ti hanno condotto al risultato.



### 4. COLLAGE

Realizza con colla e forbici la tua Vision Board: una bacheca per motivarti a far emergere tutte le cose belle che sono già dentro di te. Posizionala in un luogo dove puoi vederla spesso.



### 5. OSSERVAZIONE

Ritagliati 5 minuti di tempo ogni giorno per guardarla. Immaginati nella tua versione finale e anche mentre compi le azioni che ti servono per arrivarci.

—▶ Ogni volta che vedrai la Vision Board, ti ricorderai della tua direzione e anche il processo che ti serve per far emergere il meglio di te sarà via via più chiaro nei pensieri e nelle azioni. ●

## UN LIBRO PER APPROFONDIRE



### I NEURONI SPECCHIO Come capiamo ciò che fanno gli altri di Marco Iacoboni Bollati Boringhieri

La storia di una scoperta casuale e delle sue ricadute nell'ambito delle neuroscienze ma anche nel campo della sociologia e della filosofia. Grazie a un esperimento sulle scimmie condotto negli anni '90 da un gruppo di neurofisiolo-

gi di Parma guidati dal Professor Rizzolatti, oggi conosciamo i neuroni specchio. Ma cosa sono i neuroni specchio? Sono la parte neurale del nostro cervello che si attiva non solo quando compiamo un'azione ma anche quando la vediamo compiere da altri e immaginiamo di eseguirla noi stessi.



Inquadra il QR CODE  
e prenota il tuo libro  
direttamente su  
[bookstore.despar.it](http://bookstore.despar.it)



STORIE SPECIALI

Guardati dentro  
e trova in te  
tutto quello che  
serve per  
essere felice

# Capitolo zero: la felicità a forma di libro

Testi **Selene Cassetta**

👤 **Marco Sacchelli** 24 anni

🏠 Forte dei Marmi (LU)

🔗 Ideatore Happiness on the Road

🌐 [chapterzero.it](http://chapterzero.it)





**T**ra tutti i viaggi che faremo nella nostra vita, ce n'è uno che ci porta in un Eden meraviglioso e colorato: è quello verso la felicità.

Ma spesso perdiamo il biglietto: ci incastriamo negli ingranaggi della quotidianità e non sappiamo come fare a partire. È il viaggio dell'eroe, che cammina schivando paure e insicurezze per raggiungere la miglior versione di sé, un paradiso variopinto dove vivere la felicità. E se il biglietto fosse nascosto su un'apecar?

.....

“Banalmente ho messo insieme le mie più grandi passioni, i libri, i viaggi e la psicologia e ho dato loro forma, trasformandole in un'apecar carica di testi sulla felicità con cui mi sono messo a girare lungo le spiagge della Versilia”.

Fa presto a dire *banalmente* **Marco Sacchelli** ma mica è così facile comprendere qual è il nostro fine più alto, il significato profondo che vogliamo dare alla nostra vita.

**Redazione: Tu ce l'hai fatta, sei riuscito a tirare fuori la migliore versione di te: grazie al tuo progetto “Chapter Zero: Happiness on the Road” manifesti il tuo eroe interiore, diventando creatore, conoscitore e promotore di felicità.**

Marco: Non sapevo che avrei fatto questo nella vita, ma sapevo già da adolescente quali erano le cose che mi piacevano. Negli anni ho continuato a coltivarle, fino a che si sono trasformate prima in un blog e poi in un'apecar itinerante con cui promuovo la felicità, con libri a tema e laboratori esperienziali. Mi è stato detto che sono le persone come me che cambieranno il mondo: non sarò certo io a cambiarlo, ma tutti quelli che credono nei loro sogni. Oggi vado anche nelle scuole con il progetto “Elettrocardiogramma della Felicità”, per insegnare anche ai bambini a **guardarsi dentro e trovare in sé tutto quello che serve per essere felici.**

**R: Ma che cos'è la felicità?**

M: Non credo che la felicità sia un'illuminazione improvvisa che arriva dall'alto.

Sono invece convinto sia un percorso fatto di tanti piccoli passi con i quali instaurare abitudini positive. Il primo è la **gratitudine**: per le cose che si hanno, per quello che ci circonda. La gratitudine offre un nuovo punto di vista, rilassa la corsa spasmodica verso una felicità che non arriva mai e ci dà una consapevolezza: **ce l'abbiamo già tra le mani.**

**R: È vero che in fondo non vogliamo essere felici?**

M: Cause culturali (veniamo educati a soddisfare le aspettative degli altri, mettendo da parte le nostre passioni), sommate a un rapporto disfunzionale con la mente che ci fa vivere nel passato e nel futuro: questi i motivi per cui la maggior parte delle persone vive nel “corpo di dolore” per citare Tolle, perennemente insoddisfatta della propria vita. Cosa possiamo fare? **Stare nel “qui e ora”** coltivando la gratitudine per ciò che si ha già, unica chiave di accesso alla felicità profonda e duratura.

**R: Il viaggio dell'eroe verso la piena realizzazione di sé solitamente inizia con l'incontro di una figura-guida che infonde fiducia e fornisce gli strumenti di cui abbiamo bisogno. Per te qual è stata?**

M: Non è stato l'incontro con una persona, ma il Master in Psicologia Positiva che ho fatto a Lisbona. Mi ha fornito gli strumenti per far raggiungere il funzionamento ottimale dell'individuo, abbracciando al tempo stesso il negativo e il positivo della vita. Così ho capito che **la felicità è qualcosa di vero**, empirico e osservabile nelle persone.

**R: Da dove possiamo partire allora per raggiungere la migliore versione di noi?**

M: Il segreto non sta tanto nel fare ciò che ci piace e ci appassiona, altrimenti cadremmo in una sorta di “nevrosi del fare”, senza fermarci mai, con l'aspettativa di essere apprezzati dagli altri. Il nostro eroe interiore si risveglia quando lo nutriamo di gratitudine, accettando la realtà in un rapporto non conflittuale col presente. ●

# COME UN'ECO



di **Michela Caputo**, autrice di libri per bambini



**N**on c'è un unico modo, nessun manuale, nessuna verità assoluta. Ci sei tu, genitore, e quindi c'è anche un figlio. Lui. Oppure loro, i figli. Ed eccoti posto inevitabilmente di fronte al bambino: la tua esperienza incontra, si confronta, talvolta urta con le sue scoperte; il tuo abbraccio avvolge la sua fiducia più autentica e incondizionata. Domandarselo è inevitabile: "Come faccio? Come posso sapere ciò di cui ha davvero bisogno? Come posso dare tutto il meglio di me?"

Non c'è un unico modo, nessun manuale, nessuna verità assoluta.

C'è un bambino, però, che è anche un figlio. E come figlio ha davanti a sé l'adulto: la sua spensieratezza affianca i tuoi impegni; le sue ingenuità guardano a tutto ciò che hai compreso ormai da tempo. E magari non lo esprime a parole, ma ti segue, ti osserva, impara e si interroga: "Come faccio? Diventerò grande anch'io? Come posso dare tutto il meglio di me?"

Se i bisogni di grandi e piccoli sono spesso l'eco l'uno dell'altro, non è certo una casualità;

tra genitore e figlio esiste, infatti, un legame reciproco, in cui quotidianamente si donano all'altro e al contempo si ricevono gesti,

azioni, parole, sentimenti.

Le diverse personalità fanno sì che la comunicazione non sia sempre facile e, così, ciò che si trasmette potrebbe arrivare solo in parte, non arrivare, o essere interpretato in modi inaspettati. È il gioco dell'eco: **ciò che sei non può restare chiuso in te, ma si propaga e ha risonanza in chi ti circonda.**

Non c'è un unico modo, nessun manuale, nessuna verità assoluta. Ci sei tu, genitore. C'è lui, figlio. C'è il meglio che offrite all'altro: cura, presenza, ascolto ma anche sogni, paure, emozioni. E la sicurezza che, allo stesso modo, anche lui potrà sempre affidarti il suo meglio; che, al di là di chi sei, dei tuoi punti di forza e dei tuoi limiti, gli stai donando tutto ciò che è nelle tue possibilità per farlo stare bene.

**COSÌ, PROPRIO  
COME UN'ECO:**

**RICAMBIAMO**

Guarda a chi ti sta accanto con gentilezza. Gentilezza nel dare, cortesia e delicatezza nel ricevere. È importante capire sin da piccoli che ciò che ci viene donato, anche i gesti più semplici come un abbraccio, un aiuto o un complimento non sono scontati e non vanno ignorati. Abituarsi a ricambiare la gentilezza è un passo importante per migliorare.

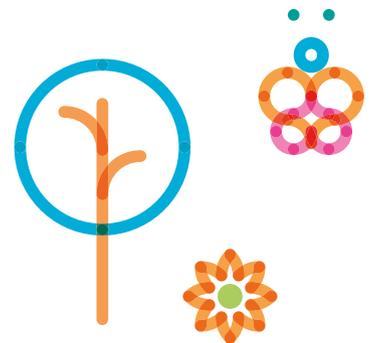
**...CAMBIAMO**

"La vita è come un'eco" scrive James Joyce "se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii". Mostra al tuo bambino che non può essere sempre colpa degli altri; che

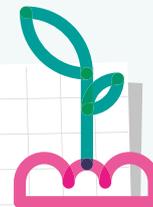
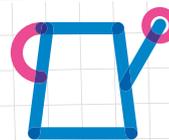
sta prima di tutto a noi fare qualcosa per superare ciò che non ci soddisfa e ci rende scontenti, cercando una soluzione che parta dal nostro atteggiamento e dal nostro agire.

**...AMO**

Tutto il meglio di ciò che sei, di ciò che fai, di ciò che pensi e trasmetti all'altro si racchiude in sole tre lettere. AMO. Non stancarti mai di ripeterle, insegnarle, raccontarle, cantarle, viverle con il tuo bambino. Ancora e ancora. ►



## ESERCIZIO: MI METTO IN GIOCO



Ricava un momento della giornata da passare con i tuoi bambini. **Insieme pensate a un semplice gesto d'affetto per qualcuno a cui volete bene** (familiare, amico, ecc..), divertendovi a programmare l'azione, il momento e il modo migliori per attuarlo. Una volta deciso, annotatelo nello spazio qui sotto e mettetelo in pratica. Invitate, poi, chi lo ha ricevuto a fare, a sua volta, un bel gesto nei riguardi di qualcun altro. Si creerà così un **"effetto eco" che potrà proseguire all'infinito**. Segnate almeno le prime tre persone che hanno ricevuto e ricambiato la gentilezza:

\* IL MIO GESTO DI CURA: \_\_\_\_\_  
RIVOLTO CON AMORE A: \_\_\_\_\_

\* IL GESTO DI CURA: \_\_\_\_\_  
CHE \_\_\_\_\_ HA RIVOLTO CON AMORE A: \_\_\_\_\_

\* IL GESTO DI CURA: \_\_\_\_\_  
CHE \_\_\_\_\_ HA RIVOLTO CON AMORE A: \_\_\_\_\_

\* IL GESTO DI CURA: \_\_\_\_\_  
CHE \_\_\_\_\_ HA RIVOLTO CON AMORE A: \_\_\_\_\_

## UN LIBRO PER TE E IL TUO BAMBINO



### L'ECO di Alessandro Riccioni Lapis Edizioni

L'eco, raccontata con tenerezza da Alessandro Riccioni e dalle immagini di David Pintor, è la portavoce attenta di un dialogo silenzioso tra un papà e il suo bambino: l'adulto le affida i desideri per il figlio, il bambino li ascolta e li trasforma con la fantasia in qualcosa di straordinario. Fino a quando

resterà solamente un ultimo sogno a cui dare voce...

Un albo poetico e commovente per grandi e piccoli, che invita a passare del tempo insieme per conoscere e condividere i propri sentimenti più profondi.

**Età di lettura:** dai 6 anni



Inquadra il QR CODE  
e prenota il tuo libro  
direttamente su  
[bookstore.despar.it](http://bookstore.despar.it)

# La storia di Michela

Testi La Redazione



S

uccede che un giorno ti guardi allo specchio e ti accorgi che la persona che vedi riflessa non ti piace, non ti rappresenta. Vita e girovita iniziano a stare troppo stretti. Basta, da oggi si cambia!

Era il 2015, qualcosa scatta in me e la rivoluzione parte proprio dall'alimentazione.

Decido di informarmi, leggere e studiare di questo mondo che in poco tempo entra a far parte della mia quotidianità. Inizia un progetto di condivisione chiamato Cr\_eative | mangiapositivo.com. Una ventata di aria fresca che fa diventare la mia passione per l'alimentazione sana uno spazio di ricette, dolci e salate, in stile **#mangiapositivo**.

Ed è proprio durante le mie ricerche di ingredienti sani nel Despar vicino a casa che mi imbatto in Di Vita magazine e mi scopro entusiasta dei suoi contenuti e di come questi siano affini alle mie scelte alimentari. Una nuova fonte d'ispirazione per piatti di stagione e unici. Di Vita magazine e Casa Di Vita diventano così un punto di riferimento per ampliare ancora di più le mie conoscenze.

Da quando ho iniziato questo percorso passano mesi, chili e anni. Cambia quindi il modo di concepire la dieta, non più nel suo significato comune ma piuttosto nella sua accezione etimologica. Un «modo di vivere», uno stile di vita senza data di scadenza. Aveva proprio ragione Feuerbach: "Noi siamo quello che mangiamo". Tutto ciò che decidiamo di introdurre nel nostro corpo non si riflette soltanto sull'organismo, ma influenza anche la mente e il benessere in generale. Lo stile alimentare che seguo influenza e migliora non solo la quotidianità ma anche la qualità della vita. Nutrirsi è diverso da alimen-

tarsi. Nessun conto di calorie ma solo di nutrienti, prestando attenzione a cosa e come si mangia. Non è necessario essere cuochi provetti per seguire una dieta sana ed equilibrata, e soprattutto si può **mangiare sano anche creando piatti gustosi**.

Tutte le ricette presenti sul mio blog sono preparate solo con ingredienti il più naturali possibile: cereali integrali, proteine "salutari", grassi buoni e basso (o assente) contenuto di zuccheri e di sale, senza mai dimenticare di seguire la stagionalità di frutta e verdura. Tutti ingredienti di cui mi parlano anche Di Vita magazine e Casa Di Vita, e attraverso i quali mi tengo aggiornata.

Un bilancio su questa "nuova vita"?

Tre anni fa non potevo fare scelta migliore.

L'alimentazione sana è andata di pari passo anche con uno stile di vita attivo. Ho iniziato a svolgere regolarmente attività sportiva, nei modi più svariati. Non solo in palestra, ma anche con lunghe camminate non appena mi è possibile. Insomma, credo proprio di aver trovato, finalmente, la mia strada ed è bello condividerla. ●

*#mangiapositivo*



CIBO DI VITA

Alimenta  
la tua felicità  
attraverso  
il cibo giusto

# 5

## BUONE PRATICHE PER OTTENERE IL MEGLIO DALLE TUE GIORNATE

Testi La Redazione  
Ricette Stefano Polato  
Foto Roberto Sammartini

### IL PIANO SETTIMANALE ALIMENTARE

# 1

Seguire un'alimentazione completa e ben equilibrata è una corsa a ostacoli? **È più facile se pianifichi tutti i pasti della settimana.** Così sai sempre cosa mangiare e in che momento della settimana e hai la certezza di rendere la tua **alimentazione davvero varia.**

# 2

### IL PIATTO UNICO A PRANZO E A CENA

Per funzionare al meglio, il tuo corpo ha bisogno di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali e altri **nutrienti nelle giuste quantità e proporzioni.** Per darti tutto ciò di cui ha bisogno adotta a pranzo e a cena il modello del piatto unico.

I PIANI SETTIMANALI  
GRATUITI DI  
**casadivita.it**

Piano settimanale  
dello sportivo

Piano settimanale  
ricco di ferro

Piano settimanale  
vegetariano

e molti altri ancora!



Inquadra il QR CODE  
e scopri tutti



► **Componi il tuo piatto unico**  
con le ricette che trovi da  
pag. 30 a pag. 37 ►

## L'INIZIO DELLA GIORNATA

# 3

Un'ora di tempo per te stesso, è l'**Ora Sacra**: ricavala al risveglio per dedicarti a ciò che ti fa stare bene e trasforma così la tua giornata.

### COSTRUISCI la tua Ora Sacra così



20 minuti  
**fai attività  
fisica**



20 minuti  
**medita**



20 minuti  
**nutri la mente  
con letture  
ispiranti**

Subito dopo dedica il giusto tempo alla **colazione**, il pasto più importante: costruiscilo inserendo tutti i nutrienti.

► **Prova la colazione**  
proposta a pag. 28

## L'ATTIVITÀ FISICA

# 5

Camminare e andare in bicicletta sono ottime abitudini per iniziare a muoverti, ma se vuoi davvero fare del bene al tuo corpo, allena anche i muscoli. Gli esercizi con i pesi ti permettono di **bruciare più facilmente le calorie** e di **rafforzare sia la muscolatura che le ossa**.



### CONSIGLIO:

dedica ai muscoli almeno 2/3 allenamenti a settimana. Non improvvisare, affidati all'esperienza di un trainer per costruire il tuo allenamento ideale.

# 4

## SPUNTINI SPEZZA-FAME

Oltre ai **3 pasti principali** - colazione, pranzo e cena - aggiungi **2 spuntini**: 1 a metà mattina e 1 a metà pomeriggio. Prediligi la semplicità. Prova con queste combinazioni.

### Spuntino DOLCE



Yogurt greco  
bianco Despar



Albicocche  
denocciolate  
Despar Vital



Noci  
Bio, Logico Despar

### Spuntino SALATO



Salmone affumicato  
Despar Premium



Galette  
di riso  
Despar Vital



Estratto  
verdura/frutta  
di stagione



E se **vivi** tutto questo  
con il **sorriso**,  
è davvero **perfetto!**

Anche tu puoi rendere le tue giornate così, piene di energia e buonumore.

In questo, puoi contare su **CASA DI VITA**: qui trovi ogni giorno tanti consigli e ricette che ti aiutano a vivere la tua quotidianità al meglio! ●

Inizia ora, vai su

[www.casadivita.it](http://www.casadivita.it)



Casa di vita





## Colazione



### Ciambella alle ciliegie, anice stellato e frutta secca

#### INGREDIENTI PER 1 STAMPO A CIAMBELLA DEL DIAMETRO DI CIRCA 18 CM

- 350 g di ciliegie
- 300 g di yogurt greco Despar
- 300 g di farina integrale di grano tenero
- 80 g di miele di acacia Despar Premium
- 50 g di frutta secca mista Bio, Logico Despar
- 100 g di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar + 1 cucchiaino per ungere lo stampo
- 3 uova intere + 1 tuorlo Bio, Logico Despar
- 16 g di lievito in polvere per dolci
- La punta di 1 cucchiaino di anice stellato finemente grattugiato
- Un pizzico di sale marino integrale

#### PROCEDIMENTO

1. Lava le ciliegie, privale del picciolo e del nocciolo, tagliandole a metà.
2. Versa in un'ampia ciotola il miele e l'olio. Amalgama bene con un cucchiaino di legno o con delle fruste da cucina. Versa le uova e lo yogurt e mescola ancora.
3. Aggiungi anche l'anice stellato, la farina, il lievito, le ciliegie, il sale e la frutta secca.
4. Amalgama bene tutti gli ingredienti e versa l'impasto in una tortiera a forma di ciambella, precedentemente unta leggermente di olio e infarinata.
5. Cuoci per circa 80 minuti in forno statico preriscaldato a 170° C. Trascorso il tempo, infila uno stecchino di legno per verificare la cottura: se lo stecchino non presenta tracce di impasto crudo, sforna la ciambella e lasciala raffreddare prima di sformarla.

— Per rendere davvero completa la tua colazione

### ESTRATTO DI FRAGOLE, ARANCIA, KIWI, CAROTA E FINOCCHIO

#### Ingredienti per 1 bicchiere

- 4 fragole
- Mezza arancia sbucciata Passo dopo Passo Despar
- 1 kiwi
- Mezza carota Passo dopo Passo Despar
- 50 g di finocchio

#### Procedimento

Lava e monda tutti gli ingredienti. Inseriscili nell'estrattore alternandoli a 50 g di acqua fredda, quindi aziona.

# 6 MODI DI CUCINARE LE VERDURE DI PRIMAVERA

## 1.

### Carciofi marinati con pinoli e arancia

#### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 300 g di carciofi
- Una manciata di pinoli Bio,Logico Despar
- Il succo di 1 limone Passo dopo Passo Despar
- 1 arancia e mezza
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

#### PROCEDIMENTO

1. Monda e priva delle foglie esterne più dure i carciofi. Tagliali a metà ed elimina la peluria centrale. Affettali sottili e mettili in acqua acidulata con il succo di limone.
2. Spremi l'arancia e unisci al succo ottenuto l'olio e il gomasio. Taglia l'altra metà al vivo e tieni da parte gli spicchi ottenuti.
3. Scola i carciofi dall'acqua acidulata e mettili in un recipiente. Versaci il succo di arancia preparato in precedenza.
4. Copri con della pellicola e lascia riposare i carciofi in frigorifero per almeno 30 minuti.
5. Al momento del servizio preleva i carciofi scolandoli dal liquido in eccesso e aggiungi i pinoli leggermente tostati e gli spicchi di arancia.

## 2.

### Porro brasato all'arancia

#### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di porri
- Un filo di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Il succo di mezza arancia
- Mezzo cucchiaino di maggiorana Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Una macinata di pepe nero

#### PROCEDIMENTO

1. Priva il porro delle foglie esterne più coriacee e taglialo a rondelle alte circa 2 cm.
2. Metti a cuocere il porro a vapore per 10 minuti.
3. Trascorso il tempo, mettilo in una teglia da forno con un filo di olio. Aggiungi il succo di arancia e il pepe.
4. Inforna il tutto a 150° C per 20 minuti e al termine della cottura cospargi con un pizzico di gomasio e maggiorana.

## 3.

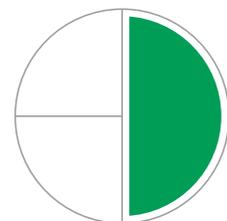
### Crema spalmabile di carote allo zenzero

#### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di carote Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

#### PROCEDIMENTO

1. Grattugia le carote e mettile a cuocere a vapore per 5 minuti.
2. Una volta cotte, versale nel bicchiere del frullatore e aggiungi lo zenzero, l'olio e il gomasio.
3. Frulla tutto sino a ottenere una crema liscia.





1.

2.

3.

## 4.

## Purè di biete alle nocciole

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 200 g di biette
- 50 g di patate  
Passo dopo Passo Despar
- 30 ml di bevanda di avena o latte
- 1 cucchiaino di caprino  
di latte caprino Despar
- 1 cucchiaino di nocciole sguosciate  
Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaino di olio di semi  
di sesamo Despar Vital

### PROCEDIMENTO

1. Lava bene le biette per eliminare la presenza di terra o sabbia. Lava e sbuccia la patata e tagliala a dadini.
2. Metti le foglie di bieta tritate grossolanamente e la patata in una pentola, aggiungi un bicchiere e mezzo di acqua o di brodo vegetale, la bevanda vegetale o latte e accendi il fuoco al minimo. Lascia sobbollire con coperchio per 25 minuti.
3. Trascorso il tempo, aggiungi alle biette e al loro liquido di cottura il caprino e l'olio. Frulla bene il tutto con un frullatore a immersione.
4. Cospargi con le nocciole tritate grossolanamente.

## 5.

## Finocchi al vapore ripassati allo zafferano

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 250 g di finocchi
- Mezza bustina di zafferano in polvere
- 1 cucchiaino di olio extra vergine  
di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di pepe bianco
- Un pizzico di sale marino integrale

### PROCEDIMENTO

1. Monda e taglia i finocchi in 6 spicchi.
2. Cuocili a vapore per 20 minuti.
3. Trascorso il tempo, versa un cucchiaino di olio in una padella assieme a un mestolo d'acqua. Aggiungi lo zafferano, il sale e il pepe bianco. Mescola con un cucchiaino, accendi il fuoco al minimo e aggiungi i finocchi.
4. Cuoci in padella per 10 minuti mescolando di tanto in tanto sino a che i finocchi non si saranno insaporiti e colorati.

## 6.

## Asparagi in oliocottura al profumo di timo

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- Una decina di asparagi  
(verdi o bianchi a piacere)
- Olio extra vergine di oliva  
Bio,Logico Despar q.b.
- 1 cucchiaino di timo Despar
- 1 vasetto da 250 ml

### PROCEDIMENTO

#### Prima possibilità:

1. Immergi gli asparagi, precedentemente lavati e mondati, in un pentolino con olio.
2. Aiutandoti con un termometro, lasciali in infusione a 65° C per 25 minuti, assieme al timo.

#### Seconda possibilità:

1. Procurati un vasetto di vetro (pirex)
2. Inserisci gli asparagi tagliati a misura nel vasetto, aggiungi il timo e ricopri di olio extra vergine di oliva.
3. Chiudi il vasetto e lascialo in forno a 65° C per 25 minuti.



### COME CUOCERE A BASSE TEMPERATURE CON L'OLIOCOTTURA

Il metodo dell'**oliocottura** (o cottura confit) ti permette di **cuocere gli alimenti a basse temperature dai 40° agli 80° C**. Come fare? Immergi l'alimento in olio extra vergine di oliva e riscaldalo, per un tempo più o meno lungo, senza superare gli 80° C (aiutati con il termometro a sonda o in alternativa imposta la temperatura del forno a massimo 80° C). Grazie alle basse temperature, l'oliocottura ha il **vantaggio** di mantenere **intatte le sostanze benefiche** contenute nei cibi, soprattutto sali minerali e vitamine. L'oliocottura è sconsigliata solo per le verdure che tendono ad assorbire molto l'olio, come le melanzane; è invece perfetta per le **verdure croccanti**, come le carote.



4.

6.

5.

## 3 MODI DI CUCINARE LA GALLINELLA DI MARE

### 1.

#### Gallinella al cartoccio con capperi e olive taggiasche

##### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 gallinella da 250 g circa
- 5/6 capperi dissalati
- Una manciata di olive taggiasche Despar Premium
- 3 fettine di limone
- Passo dopo Passo Despar
- 1 rametto di timo fresco
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

##### PROCEDIMENTO

1. Lava e priva delle interiora e delle branchie la gallinella.
2. Taglia un pezzo di carta da forno abbastanza grande da avvolgere la gallinella. Adagia le fettine di limone sulla carta, appoggia sopra la gallinella, aggiungi le olive, il timo e i capperi. Versa un filo d'olio sulla gallinella e richiudi il cartoccio.
3. Inforna a forno preriscaldato per 30 minuti a 160° C.

### 2.

#### Gallinella al vapore con salsa alla paprica dolce

##### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 gallinella da 250 g circa
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro Despar Premium
- 1 cucchiaino di cipollotto tritato
- Mezzo cucchiaino di paprica dolce Despar
- 1 foglia di alloro
- Mezzo limone
- Passo dopo Passo Despar
- Qualche foglia di prezzemolo tritato
- Un pizzico di gomasio alle alghe

##### PROCEDIMENTO

1. Lava e priva delle interiora e delle branchie la gallinella. Cuocila nel cestello per la cottura a vapore per 30 minuti inserendo nell'acqua di cottura l'alloro e il mezzo limone.
2. Nel frattempo versa il pomodoro in una casseruola, aggiungi il cipollotto e la paprica, accendi il fuoco al minimo e versa due cucchiaini di acqua. Lascia riscaldare la passata per 4/5 minuti.
3. Una volta cotta la gallinella, adagiala sulla salsa di pomodoro alla paprica e insaporisci con del gomasio e prezzemolo.

### 3.

#### Filetti di gallinella gratinati alle erbe e curry

##### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 gallinella da 250 g circa
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche miste tritate (origano, maggiorana, timo)
- 1 cucchiaino di pangrattato (preferibilmente integrale)
- Mezzo cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

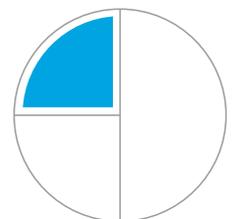
##### PROCEDIMENTO

1. Lava e priva la gallinella delle interiora. Sfilettala e lava sotto acqua corrente i filetti ottenuti. Disponili su una placca da forno.
2. Mescola bene le erbe aromatiche tritate con il pangrattato e il curry, aggiungi l'olio.
3. Cospargi i filetti con il pane aromatico e inforna a 160° C per 15 minuti.



#### IL ROSSO DELLA GALLINELLA DI MARE TI FA BENE!

Alcuni prodotti ittici (gallinella, triglia, gamberi) presentano una caratteristica tonalità rossa, dovuta a un pigmento, l'**astaxantina**. Questo è prodotto da alcuni tipi di alghe e dal plancton che sono alla base dell'alimentazione dei crostacei, come i gamberi. Alcuni pesci, proprio come la gallinella, mangiano i crostacei e a loro volta assumono le tonalità rossastre. L'astaxantina è considerata un **potente antiossidante** e svolge un'**azione protettiva** contro i raggi UV.





1.

2.

3.

## 3 MODI DI CUCINARE IL RISO INTEGRALE

### 1.

#### Riso verde con lattuga

##### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di riso integrale Despar Vital
- 100 g di lattughino
- Qualche goccia di salsa di soia a ridotto contenuto di sale
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

##### PROCEDIMENTO

1. Versa il lattughino nel frullatore, aggiungi l'acqua necessaria per cuocere il riso (circa 2 parti di acqua per 1 di riso) e frulla.
2. Versa l'acqua verde in una casseruola e aggiungi il riso assieme a qualche goccia di salsa di soia.
3. Porta a cottura il riso e condisci, a cottura ultimata, con un filo di olio.

### 2.

#### Crocchette di riso e patate alla curcuma

##### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 50 g di riso integrale Despar Vital
- Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
- 30 g di patate Passo dopo Passo Despar tagliate a dadini
- 1 rametto di timo
- Pangrattato integrale per la panatura
- Una grattugiata di pepe nero Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

##### PROCEDIMENTO

1. Cuoci il riso seguendo le indicazioni riportate sulla confezione e aggiungi anche le patate in cottura.
2. Una volta cotti, lascia raffreddare il tutto e schiaccia con le mani, aggiungi il timo sfogliato e mescola bene, sempre con le mani. Se l'impasto risultasse troppo umido, aggiungi un po' di pangrattato.
3. Dividi l'impasto e conferisci la forma desiderata (a cilindro o a polpetta).
4. Passa le crocchette nel pane grattugiato e inforna a 160° C per 15 minuti.

### 3.

#### Timballo di riso allo zafferano, porro e noci

##### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 80 g di riso integrale Despar Vital
- 1 bustina di zafferano in polvere
- 1 cucchiaino di porro tritato
- 5 gherigli di noce Bio, Logico Despar
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- 1 cucchiaino di formaggio grana grattugiato
- 200 ml di acqua naturale

##### PROCEDIMENTO

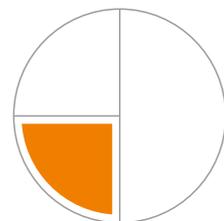
1. Versa il riso in una casseruola, aggiungi l'acqua, la bustina di zafferano e il porro tritato.
2. Mescola bene e accendi il fuoco; una volta raggiunto il bollore, abbassa il fuoco al minimo e porta a cottura il riso come indicato sulla confezione.
3. Una volta cotto il riso, aggiungi l'olio, mescola e preleva un cucchiaino di riso dalla casseruola. Mettilo nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungi un cucchiaino di acqua e frulla.
4. RIVERSA il riso frullato nella casseruola, aggiungi il grana e le noci, mescola per bene e versa il riso in un recipiente adatto al forno. Cuoci il riso in forno a 150° C per 15 minuti.



#### CEREALI INTEGRALI: COME ELIMINARE L'ACIDO FITICO

L'acido fitico è una sostanza presente nei cereali integrali (ma anche nei legumi) e ha il "difetto" di bloccare l'assorbimento dei sali minerali contenuti in questi cibi da parte dell'organismo.

È quindi importante eliminarlo. Come? Grazie all'**ammollo** e alla successiva cottura. L'ammollo ideale per neutralizzare l'acido fitico dura **dalle 12 alle 48 ore**, è fatto in **acqua tiepida** e per renderlo ancor più efficace basta aggiungere nell'acqua **un cucchiaino di succo di limone o di aceto di mele** per mantenerla acida al punto giusto.





# QUI DA NOI, LO SHOW COOKING È ROBA DA TUTTI I GIORNI.



*Perché quando hai tra le mani creme fresche,  
sicure e genuine, fatte con latte 100% italiano,  
cucinare è sempre uno spettacolo.*



TROVI L'ASSORTIMENTO IN TUTTE LE FILIALI:

**DESPAR**



**EUROSPAR**



**INTERSPAR**



[www.desparmessina.it](http://www.desparmessina.it)



## Panino unico

### Sandwich di patate con straccetti di pollo e verdure

#### INGREDIENTI PER 1 PANINO UNICO

- 100 g di patate  
Passo dopo Passo Despar
- 10 g di farina di ceci
- 1 cucchiaino di grana padano  
grattugiato
- 80 g di petto di pollo  
Passo dopo Passo Despar
- Mezza carota  
Passo dopo Passo Despar
- ¼ di finocchio
- Mezza gamba di sedano
- 1 cucchiaino di salsa di soia a ridotto  
contenuto di sale
- Il succo di 1 limone  
Passo dopo Passo Despar
- 2 foglie di lattuga Era Ora Despar

#### PROCEDIMENTO

1. Cuoci a vapore per 10 minuti le patate sbucciate e tagliate a cubotti.
2. Schiacciale con lo schiacciapata, aggiungi la farina di ceci e il grana. Amalgama bene con le mani, aggiungi un cucchiaino di acqua, impasta ancora. Dividi in due parti l'impasto, con cui creare la base e la copertura del tuo panino conferendo la forma desiderata.
3. Inforna a 150° C per 15 minuti e poi lascia raffreddare.
4. Nel frattempo taglia a fiammifero le verdure e il pollo a straccetti. Cuoci tutto assieme in una padella antiaderente aggiungendo il succo di limone. Aggiungi due cucchiaini di acqua e la salsa di soia, quindi lascia cuocere per 15 minuti a fuoco bassissimo con il coperchio.
5. Una volta cotti tutti gli ingredienti, componi il sandwich appoggiando la lattuga sulla base di patate, poi il pollo e infine le verdure. Termina con la copertura.

— Per rendere davvero completo il tuo pasto  
**FRULLATO DI AVOCADO, LIME, PERA E MENTA**

#### Ingredienti per 1 bicchiere

- Mezzo avocado
- 1 lime
- 1 pera
- 3 foglie di menta fresca
- 50 g di acqua naturale

#### Procedimento

Estrai la polpa dell'avocado, sbuccia il lime, sbuccia e taglia a dadini la pera. Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore assieme alla menta e all'acqua fredda, quindi aziona.



### LEGUMI: PIÙ RICCHI DI PROTEINE O DI CARBOIDRATI?

Entrambi! Le **proteine presenti nei legumi** non sono complete, non contengono cioè tutti gli amminoacidi. Si dice che hanno un **basso valore biologico**. Per completare l'apporto di proteine, si crea l'**abbinamento tra legumi e cereali integrali**. Gli amminoacidi presenti nei cereali integrali completano le proteine dei legumi. Ma nei legumi sono presenti anche molti carboidrati. Quindi la coppia "legumi e cereali integrali" è allo stesso tempo proteica e ricca di **carboidrati**. Per questo è bene integrare il consumo di legumi con altri alimenti proteici, come in questa insalata unica.

## Insalata di primavera con verdure, legumi, patate e pecorino

### INGREDIENTI PER 1 INSALATA UNICA

- 100 g di lattughino
- 4 asparagi verdi
- 40 g di piselli freschi sgranati
- 50 g di fave fresche sgranate
- 4 ravanelli
- 80 g di patate
- Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaio di nocciole Bio,Logico Despar tritate grossolanamente
- Il succo di mezzo limone
- Passo dopo Passo Despar
- Una manciata di scaglie di pecorino romano
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
- Un pizzico di gomasio alle erbe
- Un pizzico di pepe nero macinato

### PROCEDIMENTO

1. Lava le fave, pratica un taglietto in corrispondenza dell'occhio e premi con le dita il legume per far uscire il seme.
2. Monda e lava anche le altre verdure, elimina la parte legnosa degli asparagi e taglia a fettine sottili i ravanelli.
3. Cuoci a vapore per 15 minuti gli asparagi, le fave, i piselli e le patate sbucciate e tagliate a cubetti.
4. Lascia raffreddare e componi la tua insalata unendo tutti gli ingredienti in un'insalatiera; aggiungi alla fine le scaglie di pecorino romano.
5. Condisci con il succo del limone, l'olio, il gomasio e pepe a piacere.

## Insalata unica



# 3 RICETTE

## PER I BAMBINI

### 1.

#### Gnocchetti di ricotta con asparagi e uovo mimosa

##### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

Per gli gnocchi:

- 100 g di ricotta fresca Despar Vital
- 20 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
- 40 g di farina integrale di grano tenero + una manciata per la lavorazione degli gnocchi

Per il condimento:

- 2 asparagi tagliati a cilindretti
- 1 cucchiaino di cipollotto
- 1 uovo sodo Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

##### PROCEDIMENTO

1. Versa la ricotta in una terrina e lavorala con una forchetta. Aggiungi il Parmigiano e la farina. Lavora ancora in modo da avere un composto omogeneo. Se risultasse troppo umido, aggiungi un po' di farina.
2. Forma una palla e adagiala sul piano da lavoro infarinato. Ricava dei cilindretti e taglia gli gnocchi della forma desiderata.
3. Cuoci per 5 minuti a fuoco basso in padella con olio e un mestolino di acqua il cipollotto e gli asparagi tagliati.
4. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua leggermente salata e scolali quando vengono a galla.
5. Condiscili con gli asparagi e sbriciola sopra il tuorlo d'uovo sodo.

### 2.

#### Bocconcini di spigola su vellutata di lattuga

##### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 filetto di spigola senza pelle (circa 50 g)
- Una manciata di lattughino
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- 1 cucchiaino di pane grattugiato integrale
- Un pizzico di gomasio alle alghe

##### PROCEDIMENTO

1. Taglia a cubetti la spigola e mettila a cuocere a vapore per 10 minuti.
2. Nel frattempo versa la lattuga nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungi il pane grattugiato, il gomasio e un mestolino di acqua. Frulla sino a ottenere una crema liscia.
3. Versa la crema sul piatto e adagia sopra i cubetti di spigola. Condisci il tutto con un filo d'olio.

### 3.

#### Muffin alle carote e cioccolato

##### INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

- 250 g di carote  
Passo dopo Passo Despar
- 80 g di olio extra vergine di oliva D.O.P. Garda Orientale Despar Premium
- 100 g di succo di arancia
- 100 g di farina di mandorle
- 100 g di miele d'acacia Despar Premium
- 2 uova Bio,Logico Despar
- 200 g di farina integrale di grano tenero
- 50 g di cioccolato fondente 70% Despar Premium
- 16 g di lievito in polvere per dolci

##### PROCEDIMENTO

1. Inserisci le carote grattugiate in un mixer con il succo d'arancia, il miele e l'olio. Frulla sino a ottenere una crema.
2. Aggiungi le uova all'impasto e mescola bene, aggiungi le farine, il lievito e il cioccolato tritato a pezzettoni.
3. Mescola ancora e versa il composto in stampini di carta e inforna a 170° C per 25 minuti. Prima di sfornare fai la prova dello stecchino (se esce asciutto, i muffin sono pronti).



##### LA MUSICA AIUTA A CRESCERE

Ogni giorno ritagliati un momento per ascoltare musica insieme al tuo bambino.

Inquadra il QR CODE e accedi alla playlist **DIVITALANDIA** su Spotify.



2.

3.

1.



# Uova, quante belle sorprese!

Testi La Redazione

Tieni l'uovo di cioccolato lì sullo scaffale in cucina e ti chiedi "Cosa ci sarà dentro?". Poi arriva il giorno di Pasqua lo apri e...che delusione! In effetti, le sorprese dell'uovo di Pasqua, molte volte, lasciano a desiderare; quindi se vuoi davvero lasciarti sorprendere con il sorriso sulle labbra, punta sulle vere **uova**.

In effetti, le uova sono degli **alimenti eccellenti** che meritano un posto nel tuo piano settimanale alimentare. Sono vittime di un **falso mito** che le vede grandi nemiche della salute perché causa degli alti livelli di colesterolo nel sangue. Per questo molte persone rinunciano alle uova ma non sanno cosa si perdono.



## Quante uova al giorno mangiare?

Anche **tutti i giorni** perché sono un'ottima fonte di proteine a partire dalla colazione.



## E il colesterolo?

In un uovo ci sono circa 160-180 mg di colesterolo che rappresentano il 50-60% del quantitativo massimo giornaliero. La maggior parte degli studi non ha confermato, però, alcuna correlazione tra consumo di uova e aumento delle patologie cardiovascolari. Se si teme l'aumento di colesterolo-LDL "cattivo" nel sangue, meglio ridurre il consumo di cibi ricchi di grassi saturi come formaggi e carni grasse invece di rinunciare alle uova che, come avrai letto sopra, ti regalano tanti benefici. ►

LE UOVA HANNO TANTE QUALITÀ, ALCUNE DI QUESTE SONO DAVVERO SORPRENDENTI:

1

### PROTEINE E FERRO A VOLONTÀ

Sono un perfetto alimento proteico.

Un uovo, infatti, contiene circa 6 g di proteine. Inoltre, il tuorlo contiene ferro eme, cioè il ferro più facilmente assorbibile dall'organismo.

2

### BENEFICI PER LE OSSA

Il tuorlo è ricco di vitamine, tra cui la K2 e la D3 che sono benefiche per le ossa. In particolare la D3 favorisce l'assorbimento del calcio.

3

### SISTEMA IMMUNITARIO RINFORZATO

Tutto merito del selenio, presente in buone quantità nelle uova, che rafforza le difese immunitarie.

4

### PIÙ ENERGIA MENTALE E MENO STRESS

Grazie alle uova fai scorta di vitamine del gruppo B che sono un vero toccasana per rendere la tua mente più attiva e concentrata.

5

### VISTA DA FALCO

Forse non tutti sanno che... nelle uova sono presenti anche carotenoidi, sostanze che proteggono la salute degli occhi.

# 3 RICETTE

## CON LE UOVA BIO, LOGICO DESPAR

Per le tue ricette prediligi le uova biologiche perché provenienti da allevamenti in cui le galline vivono più felici e si nutrono solo di mangimi bio.



2.

3.

1.

## COME PREPARARE LE UOVA?

Cuocere le uova significa migliorarle dal punto di vista nutrizionale. La cottura, infatti, riduce il loro potere allergizzante, elimina il rischio di salmonellosi e favorisce l'assorbimento delle proteine. Quindi, avanti tutta con la **cottura delle uova ma non troppo!** I migliori metodi di cottura delle uova sono: **alla coque, in camicia, strapazzate morbide**. Questi tipi di preparazione permettono di **preservare le sostanze nutritive** delle uova, di garantire l'assorbimento delle proteine e, allo stesso tempo, di eliminare la salmonella. Le uova si conservano al meglio **dai 4° ai 10° C.** ●



# 1.

## Uovo pochè

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 uovo Bio,Logico Despar
- Coppapasta da circa 5/6 cm di diametro e 3 cm di altezza

### PROCEDIMENTO

1. Prendi il coppapasta e mettilo in una casseruola. Versa acqua sino a raggiungere il bordo, ma senza superarlo.
2. Porta a bollire l'acqua.
3. Una volta raggiunto il bollore, rompi l'uovo facendo attenzione a centrare il coppapasta.
4. Spegni il fuoco e copri con un coperchio la casseruola. Lascia l'uovo per 6 minuti in acqua calda.
5. Trascorso il tempo, preleva il coppapasta e sforma l'uovo su un piatto.

# 2.

## Carciofi pasquali

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 uovo Bio,Logico Despar
- 1 carciofo
- Il succo di mezzo limone
- Passo dopo Passo Despar
- Qualche filo di erba cipollina
- Un pizzico di gomasio alle erbe

### PROCEDIMENTO

1. Monda il carciofo eliminando le foglie esterne e scavandolo al centro per eliminare la barba centrale formando una sorta di bicchierino. Pareggia il gambo in modo tale che possa rimanere "in piedi".
2. Metti il carciofo in acqua acidulata con il succo di limone.
3. Cuoci a vapore il carciofo posizionandolo "a testa in giù" per 20 minuti.
4. Trascorso il tempo, gira il carciofo e rompi al centro l'uovo. Continua la cottura a vapore per altri 10 minuti.
5. Servi con dell'erba cipollina fresca tritata e con un pizzico di gomasio alle erbe.

# 3.

## Uovo nuvola

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 uovo Bio,Logico Despar

### PROCEDIMENTO

1. Dividi il tuorlo dall'albume facendo attenzione a mantenere intatto il tuorlo. Monta a neve l'albume.
2. Versa l'albume montato su una placca da forno rivestita di carta da forno cercando di formare una sorta di nuvola.
3. Con le dita cerca di formare una piccola zona incava al centro, dove andrai a posizionare il tuorlo. Cuoci solo l'albume in forno statico a 110° C per 8 minuti.
4. Trascorso il tempo, metti delicatamente al centro della nuvola il tuorlo e cuoci per altri 4 minuti.

# *Liberi da..!*

*Che traguardo... mangiare senza rinunce.*

DESPAR free from  
è una linea di prodotti  
formulata per chi ha particolari  
esigenze alimentari.

La qualità "Free from" è controllata da DESPAR  
in collaborazione con Lab Ricerche Analitiche Di.Pro.Ve.  
Università di Milano (contr. ric. n. 13963/10)

**NOVITÀ NEL BANCO FRIGO**

*senza lattosio*



*Despar Free From, la giusta soluzione per le esigenze alimentari di tutti*

DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



[www.desparmessina.it](http://www.desparmessina.it)



Un'ampia gamma di prodotti studiata per le esigenze di tutti i giorni. Piatti, bicchieri, posate e contenitori di vari formati e confezionamenti, per una linea pratica e funzionale, senza rinunciare alla qualità.



**Ogni giorno a tavola con te !**

TROVI L'ASSORTIMENTO IN TUTTE LE FILIALI:

**DESPAR**



**EUROSPAR**



**INTERSPAR**

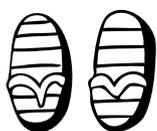


[www.desparmessina.it](http://www.desparmessina.it)

# 5 idee alternative per una gita di primavera

Testi La Redazione

Il sole intiepidisce l'aria e le giornate si allungano: è arrivata la primavera, dunque è tempo di organizzare una bella gita alla scoperta di nuovi luoghi.



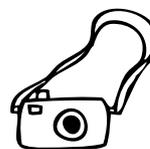
## 1. Rilassati alle terme

Chi ha detto che le terme sono belle solo d'inverno? L'aria frizzante dei primi giorni di primavera è perfetta per **immergersi nelle acque tiepide** delle terme e godere dei benefici che queste regalano al tuo corpo. Da nord a sud i luoghi termali sono moltissimi, uno più suggestivo dell'altro. Qualche esempio? Le terme di Bormio, in Valtellina, oppure le terme di Sibari in Calabria, immerse nelle colline.



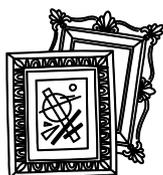
## 2. Segui un itinerario eno-gastronomico

L'Italia è famosa nel resto del mondo per il suo cibo. Niente di meglio, allora, di un tour alla **scoperta delle bontà tipiche** di diverse zone della Penisola. Qualche idea? In Sicilia puoi trovare ben 12 percorsi diversi dedicati ai vini del territorio, mentre in Puglia non perdere gli itinerari alla scoperta dei prodotti tipici caseari, come il caciocavallo del Gargano.



## 3. Scopri un borgo o una villa storica

Con l'arrivo delle belle giornate è piacevole partire alla scoperta di **bellezze storiche nascoste** nelle vicinanze delle grandi città. La nostra Penisola è un luogo ricco di borghi e castelli sparsi nelle campagne o nelle zone collinari: come il Castello di Melfi, uno dei più importanti castelli medievali d'Italia, in Basilicata, o la città murata di Bosa, in Sardegna, circondata da ben 40 km di coste incontaminate.



## 4. Visita un museo

Se invece il meteo non è dalla tua parte, punta su un museo. In Italia c'è davvero l'imbarazzo della scelta, visto il **grande patrimonio artistico e culturale**. Appassionato d'arte? Non perderti la Pinacoteca di Brera a Milano. Se invece preferisci la storia, visita i Musei Archeologici di Cagliari o Palermo, o se la natura è la tua passione, dedica una giornata a musei di Storia Naturale come quello dell'Università del Salento a Calimera (Lecce), che funge anche da centro di salvaguardia e recupero delle diverse specie animali della zona.



## 5. Esplora parchi e giardini

Le giornate di sole sono perfette per passare del tempo all'aria aperta, magari a passeggiare immersi nella natura. Puoi trovare **piccoli angoli di paradiso** nascosti in tutte le città, dove lasciarti circondare dal verde. Luoghi come l'Orto botanico dell'Università del Salento a Lecce o il giardino botanico di Villa Carlotta a Tramezzina, sulle rive del Lago di Como, che fa parte del circuito Grandi Giardini Italiani. ●

# IL NOSTRO AMORE PER L'AMBIENTE È GRANDE COME IL MARE

DESPAR È SENSIBILE ALLE TEMATICHE AMBIENTALI,  
PER QUESTO IL TONNO A MARCHIO DESPAR È PESCATO  
NEL RISPETTO DEI PRINCIPI DI SOSTENIBILITÀ.



## TUTTO CIÒ CHE DI MEGLIO PUOI TROVARE IN UNA SCATOLETTA DI TONNO DESPAR:

- Tracciabilità dal peschereccio alla confezione
- Criteri di sostenibilità condivisi con i produttori
- Metodi di pesca a basso impatto ambientale nel rispetto di altre specie marine
- Solo tonno in età adulta e proveniente da zone FaO non sovrasfruttate per la specie
- Etichetta chiara e completa di informazioni sul prodotto
- Due specie proposte per limitare l'impatto su un'unica specie

Il tonno Despar è certificato **FRIEND OF THE SEA**



e **DOLPHIN SAFE**



DESPAR



EUROSPAR



INTERSPAR



[www.desparitalia.it](http://www.desparitalia.it)



DESPAR

veggie

## UN'IDEA GENIALE, IL VEGGIE CHE PIACE A TUTTI

Despar presenta Veggie: la nuova Linea di Prodotti vegetariani e vegani



Molti grandi geni pensavano "Veggie":  
anche Mahatma Gandhi, Leonardo da Vinci, Richard Wagner e Albert Einstein.



### DESPAR VEGGIE, una scelta consapevole e rispettosa. Davvero geniale!

Despar Veggie è la linea ideata per chi cerca un'alternativa appetitosa ai piatti a base di carne, da portare in tavola per accontentare sia i grandi che i più piccoli. Chi intraprende questo tipo di scelta lo fa anche in virtù di una ricerca dell'equilibrio tra ambiente, uomo e ogni essere vivente. I prodotti sono accuratamente realizzati con una filosofia che punta all'ambizioso obiettivo di renderli appetibili a tutti. Le materie prime sono nella maggior parte dei casi provenienti da agricoltura biologica certificata. Un brand innovativo in linea con le tendenze di mercato.

IN ESCLUSIVA DA

DESPAR

EUROSPAR

INTERSPAR