

MAMMA, PENSACI TU.



Yakult
Ogni giorno, un buon giorno.



DA SEMPRE YAKULT CREDE
NELL'IMPORTANZA DI UN CORRETTO
STILE DI VITA E UN'ALIMENTAZIONE
SANA ED EQUILIBRATA, SOSTENENDO
NUMEROSE INIZIATIVE VOLTE AD
INCORAGGIARE COMPORTAMENTI
ADEGUATI, NELLA CONVINZIONE CHE
PER "**STARE BENE**" SIA NECESSARIO
"**MANGIARE BENE**", "**MUOVERSI
BENE**" E "**PENSARE BENE**".

LA GIUSTA ALIMENTAZIONE,
UNITA AL FELICE MIX DI ATTIVITÀ
FISICA ED EQUILIBRIO INTERIORE,
È L'OBIETTIVO AL QUALE TUTTI
DOVREMMO TENDERE,
PER MIGLIORARE LA QUALITÀ
DELLA NOSTRA VITA E DI CHI
CI STA ACCANTO. SOPRATTUTTO,
QUANDO SI HA L'IMPORTANTE
RESPONSABILITÀ DI PROVVEDERE
ALLA CRESCITA E ALL'EDUCAZIONE
DEI PROPRI FIGLI.

Tra lavoro, gestione della famiglia e della casa, essere **mamma** oggi è una vera missione: **Yakult lo sa bene** e per questo si pone come **valido aiuto** quotidiano, per favorire il **benessere generale** nostro e di tutta la famiglia. Uno stare bene che non è solo buona salute fisica, ma anche uno stato di **gratificazione mentale e serenità emotiva**, condizione che si realizza attraverso il **gioco** e la **creatività**, soprattutto per i nostri bambini.

Yakult ti propone una serie di brevi e semplici consigli, per costruire insieme al tuo bambino la vostra speciale e personale dimensione del benessere in famiglia.

A TAVOLA.

PERCHÉ TUO FIGLIO SIA
IN SALUTE E PIENO DI ENERGIA,
DEVI SCEGLIERE PER LUI
UN'ALIMENTAZIONE SANA
ED EQUILIBRATA CHE GLI
PERMETTA DI CRESCERE
E DI SVILUPParsi
IN MODO ARMONIOSO.



L'esempio è l'insegnamento più importante che si possa dare: se tu, mamma, mangi in modo equilibrato e vario, il tuo bambino imparerà spontaneamente le corrette abitudini alimentari.

Basta prevedere una dieta settimanale bilanciata e varia, adatta a tutta la famiglia.

Evita di proporre a tuo figlio sempre le stesse pietanze, perché si annoierà nel vederle nel piatto: prova a variare anche la consistenza degli alimenti, alternando ad esempio la pasta alla minestra, le patate arrosto al purè.



Non dimenticare che è importante iniziare la giornata facendo sempre la colazione, meglio se con tutta la famiglia riunita. E ricorda che la cena non dovrebbe mai essere un pasto troppo abbondante e ricco di grassi, visto che durante il sonno si consumano meno calorie. Infine, lascia che tuo figlio sperimenti e scopra la varietà dei cibi, anche abbinandoli secondo il suo gusto personale: provare nuovi gusti e sapori è un modo per conoscere e per crescere.



COSTRUZIONI... DA MANGIARE

*COME FOSSERO CUBETTI
PER LE COSTRUZIONI, PREPARA
FORMAGGIO E PROSCIUTTO
A CUBETTI, SPICCHI DI MANDARINO,
MELA SBUCCIATA, PICCOLI GRISSINI,
OLIVE E QUADRETTI DI CIOCCOLATO.
ORA GUARDA COSA RIESCE
A COSTRUIRE IL TUO PICCOLO
ARCHITETTO, PRIMA
DI MANGIARSI TUTTO!*



A TUTTA CREATIVITÀ.



La fantasia dei bambini supera qualsiasi confine. Stimolare la loro creatività e lasciare spazio alle loro idee è fondamentale per far sentire i nostri piccoli riconosciuti come persone; mentre le mamme si sentiranno più serene nel saperli più autonomi e in grado di affrontare con inventiva anche le situazioni per loro più complesse. Per costruire insieme al tuo bambino un mondo di benessere interiore, stimolante e appagante, aiutalo ad esprimersi attraverso il gioco, che per lui è la dimensione ideale. Inventate storie e nuovi eroi, ritagliate e incollate, leggete insieme un libro, cantate e ballate. Ti basta dare il via e la sua fantasia farà tutto il resto.

PICCOLI SCULTORI CRESCONO.

*SCEGLI INSIEME
AL TUO BIMBO
I MATERIALI CHE
LO INCURIOSISCONO,
COME RAMETTI,
PIGNE, FOGLIE, BOTTONI,
CUCCHIAINI DEL GELATO,
BICCHIERI E BOTTIGLIE
DI PLASTICA, RITAGLI
DI STOFFA E DI CARTA COLORATA.
POI DAI SFOGO
ALLA SUA CREATIVITÀ
INVITANDOLO A COSTRUIRE
QUELLO CHE VUOLE,
INCOLLANDO E COMBINANDO
I MATERIALI TRA LORO.
NE NASCERANNO
VERI E PROPRI
"CAPOLAVORI"!*



BENESSERE & MOVIMENTO.

SVOLGERE UN'ATTIVITÀ FISICA DI MODERATA INTENSITÀ CON CADENZA REGOLARE, È SICURAMENTE UN'OTTIMA ABITUDINE PER MANTENERSI IN FORMA.



Qualche volta basterebbe rinunciare all'auto a favore di una breve passeggiata o abituarsi a salire le scale a piedi, invece di prendere l'ascensore. Anche per i bambini è importante scegliere, insieme a voi, uno sport in linea con il loro temperamento e carattere, che li coinvolga e li diverta.

La bicicletta, ad esempio, oltre ad essere un utile e sano mezzo di trasporto, ti consente di fare moto ed esercita un grande fascino sui bambini, evocando un mondo di avventura e divertimento.

Usa la bici e, se vuoi, porta con te tuo figlio, senza dimenticare di fargli indossare il casco! Il tuo allenamento allora può consistere in 45 minuti di pedalata nel parco. Il segreto? Niente soste e velocità costante.





PEDALIAMO

SDRAIATI PER TERRA
UNO DI FRONTE ALL'ALTRA,
GAMBE SOLLEVATE
E PIEDI APPOGGIATI UNO
CONTRO L'ALTRO.
ORA INIZIATE A PEDALARE.
DIECI MOVIMENTI PER UNO,
UNA PICCOLA PAUSA
E POI RIPARTITE.
QUESTO SEMPLICE ESERCIZIO
POTENZIA IN ENTRAMBI
LA COORDINAZIONE,
I MUSCOLI ADDOMINALI
E DELLE GAMBE.
QUANDO NON TROVI IL TEMPO
PER UNA VERA PEDALATA
NEL PARCO, TU E IL TUO BIMBO
POTRETE SEMPRE DIVERTIRVI
CON LA VOSTRA BICI
FATTA IN CASA!

YAKULT. OGNI GIORNO UN BUON GIORNO.

YAKULT È LA BEVANDA
DI LATTE SCREMATO
CHE CONTIENE MILIARDI
DI FERMENTI LATTICI VIVI
LACTOBACILLUS
CASEI SHIROTA (LCS),
ESCLUSIVI DI YAKULT.



Questi fermenti portano il nome del loro scopritore, il dottor Minoru Shirota, ricercatore della Facoltà di Medicina di Kyoto, in Giappone, che oltre 75 anni fa riuscì a selezionare un ceppo resistente in grado di raggiungere vivo l'intestino e di favorire l'equilibrio della flora intestinale.

Grazie al sapore fresco e delicato e alla sua leggerezza, Yakult incontra il gusto di grandi e piccini e può essere assunto in qualsiasi momento della giornata, quando più lo si preferisce: come complemento della

prima colazione, con lo spuntino di metà mattina, a pranzo, a merenda o la sera. Disponibile in due varianti, Original e Light, **Yakult è adatto a tutti*, adulti e bambini, e può essere bevuto anche durante la gravidanza e l'allattamento.** Non contiene conservanti o coloranti ed è senza glutine.

OGGI NEL MONDO SONO
OLTRE 30 MILIONI LE PERSONE
CHE, OGNI GIORNO,
CONSUMANO UNA BOTTIGLIETTA
DI YAKULT COME BUONA
ABITUDINE QUOTIDIANA.
**BEVILO QUANDO VUOI,
MA NON RINUNCIARE
MAI AL TUO YAKULT QUOTIDIANO.**



Ad eccezione di persone allergiche al latte vaccino e **bambini che non assumono ancora una dieta diversificata.*





Yakult

Valori nutrizionali
medi per 100 ml

bottiglia (65 ml)

Valore energetico	280,0 kJ/66,0 kcal	182,0 kJ/42,9 kcal
Proteine	1,3 g	0,9 g
Carboidrati di cui zuccheri	14,7 g 14,2 g	9,6 g 9,2 g
Grassi di cui acidi grassi saturi	<0,1 g <0,1 g	<0,1 g <0,1 g
Fibre alimentari	0 g	0 g
Sodio	0,02 g	0,01 g

Ingredienti: acqua, latte scremato, sciroppo di glucosio e fruttosio, zucchero, maltodestrina, aromi, *Lactobacillus casei* Shirota.
SENZA GLUTINE.

Contiene 10 miliardi di *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) per 100 ml, se conservato correttamente in frigorifero.



Yakult
LIGHT

Valori nutrizionali
medi per 100 ml

bottiglia (65 ml)

Valore energetico	175,7 kJ/42,0 kcal	114,2 kJ/27,3 kcal
Proteine	1,4 g	0,9 g
Carboidrati di cui zuccheri di cui polioli (maltitolo)	10,2 g 5,6 g 2,9 g	6,6 g 3,6 g 1,9 g
Grassi di cui acidi grassi saturi	<0,1 g <0,1 g	<0,1 g <0,1 g
Fibre alimentari	1,8 g	1,2 g
Sodio	0,02 g	0,01 g

Ingredienti: acqua, latte scremato, sciroppo di glucosio e fruttosio, edulcoranti (sciroppo di maltitolo, sucralosio), destrina, aromi, *Lactobacillus casei* Shirota. SENZA GLUTINE.

Contiene 10 miliardi di *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) per 100 ml, se conservato correttamente in frigorifero.

14 GIORNI CON YAKULT.

IL RIEQUILIBRIO DELLA FLORA
INTESTINALE È UN PROCESSO
CHE RICHIEDE TEMPO
E COSTANZA. PER QUESTO MOTIVO
YAKULT TI OFFRE
UN BUONO SCONTO DI **2,00 EURO**
VALIDO PER L'ACQUISTO
DI **2 CONFEZIONI DA 7 BOTTIGLIETTE.**
PROVA YAKULT PER
ALMENO 14 GIORNI CONSECUTIVI,
IL TEMPO MINIMO PER APPREZZARE
LE SUE QUALITÀ. POI COMPILA
IL QUESTIONARIO SUL SITO
WWW.YAKULT.IT, CHIAMA
IL NUMERO VERDE **800 987 000**
O SCRIVI A **info@yakult.it**.
LA TUA OPINIONE PER NOI
È MOLTO IMPORTANTE.



YAKULT TI OFFRE UN BUONO SCONTO DI:

€ **2,00**

VALIDO SULL'ACQUISTO
DELLE PRIME
DUE CONFEZIONI
DA 7 BOTTIGLIETTE

AVVERTENZE PER IL CONSUMATORE: il presente buono è immediatamente scontabile alla cassa con l'acquisto di 2 confezioni di Yakult 7x65 ml. entro il 31/03/2015. Il buono non è cumulabile con altre promozioni eventualmente attive nel periodo.

AVVERTENZE PER IL VENDITORE. Per ottenere il rimborso di questo buono si prega di inviarlo entro il 30/06/2015 a Yakult c/o Valassis s.r.l. c.p. 14250 - Via Grosso, 10/8 - 20151 Milano. Yakult rimborserà questo buono solo se utilizzato dal consumatore per l'acquisto del prodotto. Ogni altro uso sarà perseguito a norma di legge. Non saranno rimborsati buoni non integri in ogni loro parte o che presentino segni di manomissione o alterazioni. Il rimborso dei buoni potrà essere sospeso ai negozianti i cui acquisti risultino inferiori al n° dei buoni presenti.



Per saperne di più,
visita il sito www.yakult.it,
scrivi a info@yakult.it
o chiama
il numero verde 800 987 000.

Yakult

Ogni giorno, un buon giorno.