

COLAZIONE & BENESSERE.



Yakult





IL BUONGIORNO SI VEDE DALLA PRIMA COLAZIONE.

ORE 7, SUONA LA SVEGLIA:
TI ALZI, FAI LA DOCCIA, PRENDI
UN CAFFÈ AL VOLO, TI VESTI
ED ESCI DI CASA DI CORSA.
FORSE NON LO SAI,
MA STAI FACENDO UN ENORME
DISPETTO AL TUO CORPO!

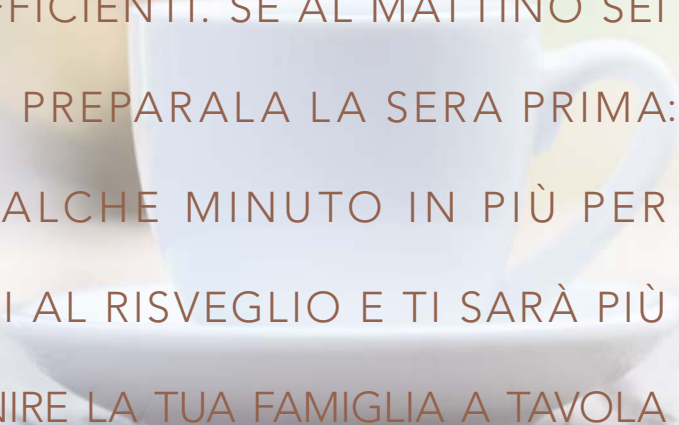


Per una giornata all'insegna del benessere, invece, siediti a tavola e gustati una sana colazione. La prima colazione è uno dei tre pasti principali della giornata, ed è importante che sia **una sana abitudine alimentare** presente nella tua dieta quotidiana. Con il giusto quantitativo di chilocalorie e nutrienti, fornisce l'energia necessaria per affrontare gli impegni della tua mattinata. Fare una colazione abbondante e nutriente ti permette di mantenerti in forma e in salute. Molto importante per gli adulti e fondamentale per i bambini, non dovrebbe essere mai saltata. Questo pasto serve proprio a dare il primo carburante al nostro corpo: inizieresti un viaggio in auto con il serbatoio vuoto?



CHI NON SCEGLIE UNA PRIMA COLAZIONE CORRETTA HA MAGGIORI DIFFICOLTÀ A CONCENTRASI DURANTE LA MATTINA.

Non solo, ma esagerare con il pranzo per colmare la mancanza di energie, compromette lo stato fisico e mentale con cui si affrontano le attività del pomeriggio. Una prima colazione nutriente, invece, permette di iniziare la giornata con vitalità, senza arrivare stanchi e affamati alla pausa pranzo, favorendo, quindi, il tuo benessere quotidiano. **La colazione è anche una valida alleata della tua linea**, non pensare di non avere abbastanza tempo: per la colazione bastano 10/15 minuti, ma il beneficio che ne trai dura per tutto il giorno.



NON È UN LUSO PER POCHI AVERE IL TEMPO PER LA COLAZIONE, MA UNA SANA REGOLA DI VITA CHE CONSENTE DI ESSERE SEMPRE EFFICIENTI. SE AL MATTINO SEI DI CORSA, PREPARALA LA SERA PRIMA: AVRAI QUALCHE MINUTO IN PIÙ PER RILASSARTI AL RISVEGLIO E TI SARÀ PIÙ FACILE RIUNIRE LA TUA FAMIGLIA A TAVOLA PER INIZIARE INSIEME LA GIORNATA.



FARE COLAZIONE
È UN BUON ESEMPIO
PER I TUOI BAMBINI:
LASCIA CHE SCELGANO
IN BASE AI LORO GUSTI,
MA NON DIMENTICARE
MAI DI FARLA. RICORDATI
CHE “CHI BEN COMINCIA
È A METÀ DELL’OPERA!”

I “MAI PIÙ SENZA” DELLA PRIMA COLAZIONE.

NELLA SANA COLAZIONE
QUOTIDIANA NON DEVONO
MAI MANCARE IL **LATTE**
O LO **YOGURT**, A MENO CHE
TU NON SIA ALLERGICO
O INTOLLERANTE AL LATTOSIO.



Questo perché sono una fonte importante di proteine nobili e di calcio, elemento indispensabile per la salute delle ossa e il mantenimento in salute del nostro corpo*. La colazione ha il compito di fornire l'energia necessaria per far funzionare al meglio il cervello, l'organo vitale che utilizza lo zucchero come fonte di nutrimento; la prima buona norma quindi è quella di consumare **carboidrati**, che sono zuccheri complessi (cereali, pane, fette biscottate, biscotti secchi), frutta e latticini, che sono invece zuccheri semplici.

**Fonte: INRAN “Linee guida per una sana alimentazione italiana”.*



LA **FRUTTA**, FONTE
DI VITAMINE, MINERALI, FIBRA,
ACQUA E ZUCCHERI,
RENDE PIÙ COMPLETA LA PRIMA
COLAZIONE: SPREMUTE
DI AGRUMI, UN FRUTTO FRESCO
DI STAGIONE O UNA MACEDONIA
SONO UN COMPLEMENTO
NATURALMENTE DOLCE
CHE SAZIA E NON APPESANTISCE.

Infine, il **caffè o il tè!** Una tazzina al mattino dà una sferzata di energia e vitalità. Non ha alcun apporto calorico, se non si aggiunge lo zucchero. Quindi perché rinunciarvi?

Valorizza l'importanza della colazione, arricchendola con **Yakult**. Bevuto ogni mattina, rappresenta l'integrazione ideale di una corretta alimentazione, perché i suoi fermenti lattici esclusivi favoriscono l'equilibrio della flora intestinale.



SCEGLI LA COLAZIONE GIUSTA PER TE.

UNA BUONA COLAZIONE
DOVREBBE FORNIRE ALMENO
IL 20-25% DEL FABBISOGNO
ENERGETICO GIORNALIERO
CHE, A SECONDA DEGLI STILI
DI VITA, DELL'ETÀ E DEL SESSO,
PUÒ ESSERE DIFFERENTE.

 Prova la colazione giusta per te e non dimenticare mai il tuo Yakult quotidiano.



SEI UNA MAMMA?

- PANE DI SOIA CON UN VELO DI MARMELLATA
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
- UNA PORZIONE DI YOGURT CON CEREALI SOFFIATI
- UNA TAZZA DI THÈ VERDE
E NON DIMENTICARE IL TUO YAKULT

SEI UNO STUDENTE?

- UNA TAZZA DI CAFFÈ LATTE O THÈ DOLCIFICATO CON MIELE
- BISCOTTI SECCHI O FETTE BISCOTTATE INTEGRALI CON MARMELLATA
- FRUTTA DI STAGIONE O UN CENTRIFUGATO DI FRUTTA
- IN UN PERIODO DI STUDIO PARTICOLARMENTE INTENSO,
PUOI GUSTARTI UN QUADRATO DI CIOCCOLATO FONDENTE
E NON DIMENTICARE IL TUO YAKULT

SEI UNO SPORTIVO?

- UNA PORZIONE DI FIOCCHI D'AVENA, MAIS O RISO INTEGRALE SOFFIATI
- UNA TAZZA DI LATTE O UNO YOGURT
- PUOI ARRICCHIRE IL TUO YOGURT CON UNA MANCIATA DI NOCI
O MANDORLE
- MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA O FRULLATO DI FRUTTA
- PANE INTEGRALE, BISCOTTI O DOLCE DA FORNO
(TIPO TORTA DI MELE O PLUM CAKE)
E NON DIMENTICARE IL TUO YAKULT

SEI UN BAMBINO?

- UNA TAZZA DI LATTE CON CACAO
- PANE CON MARMELLATA O DOLCE DA FORNO CASALINGO
(TIPO CIAMBELLONE, PLUM CAKE)
- UNA SPREMUTA D'ARANCIA O UN FRULLATO DI FRUTTA
E NON DIMENTICARE IL TUO YAKULT

HAI PIÙ DI 60 ANNI?

- UNA TAZZINA DI CAFFÈ O THÈ
- UNO YOGURT MAGRO AI CEREALI
- UNA FETTA DI PANE INTEGRALE CON UN CUCCHIAINO DI MIELE
- UN BICCHIERE DI SPREMUTA D'ARANCIA
SE NON TI PIACE, BEVI ALMENO UN BICCHIERE DI ACQUA
E NON DIMENTICARE IL TUO YAKULT

SEI UN SEDENTARIO? (TUO MALGRADO...)

- UNA TAZZA DI LATTE SCREMATO
- MUESLI, RISO SOFFIATO O PANE INTEGRALE TOSTATO
- UNA SPREMUTA DI FRUTTA O UN CENTRIFUGATO DI FRUTTA
E NON DIMENTICARE IL TUO YAKULT

AVVERTENZA

Le indicazioni qui sopra riportate sono da considerarsi consigli generici per la popolazione sana. Nel caso di soggetti con particolari patologie, è opportuno rivolgersi al proprio medico curante per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni.

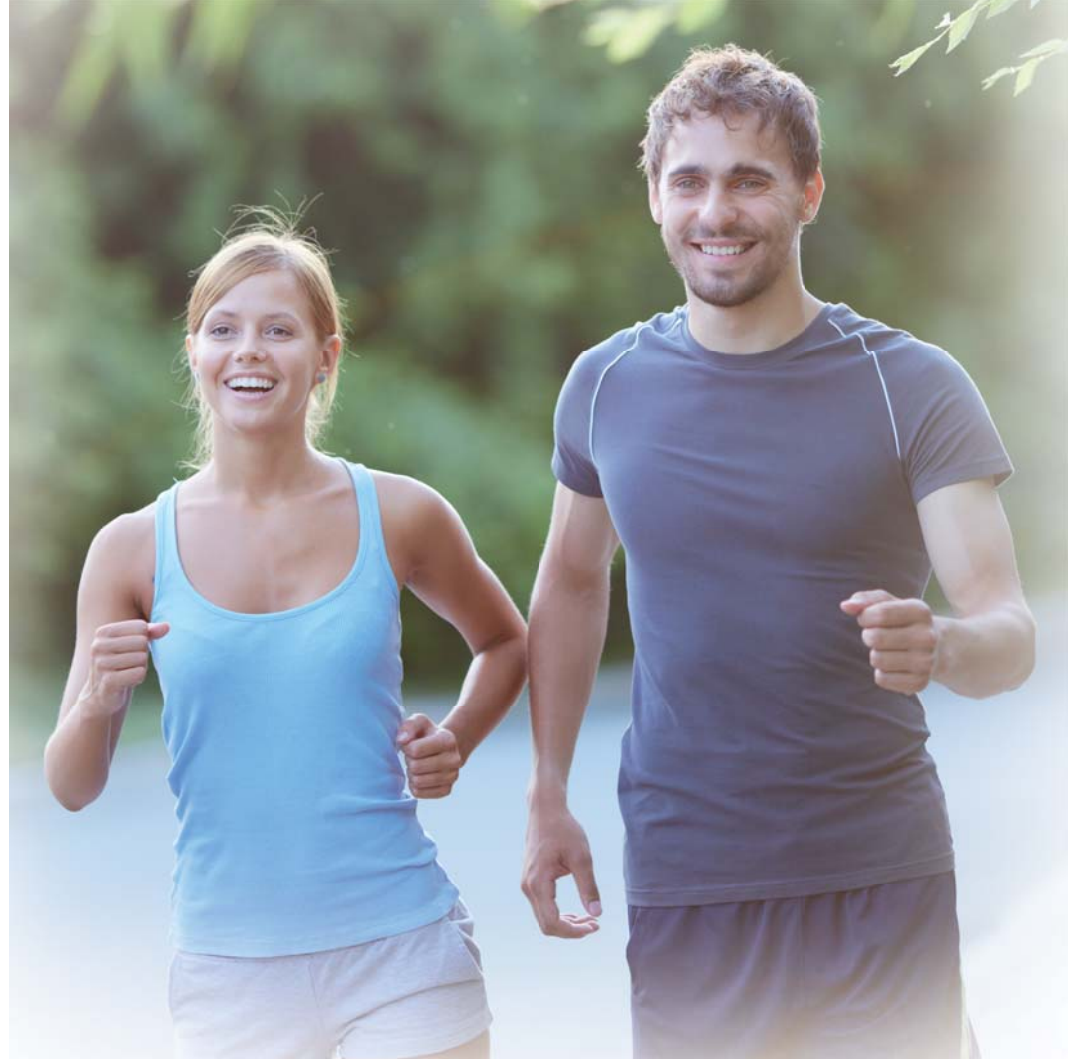
I consigli elencati in questo opuscolo sono stati redatti in collaborazione con la Dott.ssa Giulia Privitera, dietista specialista in Alimentazione e Nutrizione Umana.

YAKULT: OGNI GIORNO UN BUON GIORNO.

DA ANNI YAKULT È IMPEGNATA
NELLA DIFFUSIONE
DI COMPORTAMENTI CHE
FAVORISCONO CORRETTI STILI
DI VITA, CONSAPEVOLE CHE
UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE,
CHE INIZIA CON UNA SANA
COLAZIONE, UNITA A UNA
REGOLARE ATTIVITÀ FISICA
E A UN BUON EQUILIBRIO
INTERIORE È ALLA BASE
DEL BENESSERE PSICO-FISICO
DI OGNUNO DI NOI.



Yakult è una bevanda di latte scremato che contiene miliardi di fermenti lattici vivi *Lactobacillus casei Shirota (LcS)*, esclusivi di Yakult che, se assunti ogni giorno, favoriscono l'equilibrio della flora intestinale.





Per questo, una bottiglietta di Yakult, consumata quotidianamente, può essere un valido aiuto per il tuo benessere generale. Yakult è adatto a tutti* e può essere bevuto anche durante la gravidanza e l'allattamento. Non contiene coloranti ed è senza glutine.

GRAZIE AL SUO GUSTO FRESCO
E DELICATO E ALLA SUA
LEGGEREZZA, PUÒ ESSERE
ASSUNTO IN QUALSIASI
MOMENTO DELLA GIORNATA:
COME COMPLEMENTO
DELLA PRIMA COLAZIONE,
CON LO SPUNTINO DI METÀ
MATTINA, A PRANZO,
A MERENDA O LA SERA.
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.*

7 BUONE RAGIONI PER DIRE SÌ ALLA COLAZIONE:

- 1 DARE LA GIUSTA ENERGIA AL CORPO
- 2 FAVORIRE IL PROPRIO BENESSERE GENERALE
- 3 RESTARE IN LINEA
- 4 DARE IL BUON ESEMPIO AI TUOI FIGLI
- 5 EVITARE DI ARRIVARE TROPPO AFFAMATI AI PASTI
- 6 DARE LA GIUSTA CARICA ALLA TUA MENTE
- 7 BASTANO POCHI MINUTI



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.