

POUR FEMME SUL TUO IPHONE E IPAD

Scarica gratis dall'App Store di Apple l'applicazione:
Pour Femme iPhone, Pour Femme iPad

Dieta mediterranea: toccasana per le giovani donne

Publicato da **Francesca Bottini** in **Dieta Equilibrata, Dieta Mediterranea**.
Martedì, 1 Marzo 2011.



La **dieta mediterranea** è un toccasana per tutti ma soprattutto, è stato dimostrato, fa particolarmente bene alle **giovani donne**. Ora questa dieta è anche patrimonio dell'Unesco ma soprattutto è il segreto del **benessere** e lunga vita per le donne. Lo dimostra anche una recente ricerca dell'Università di Granada che sottolinea come, seguire uno stile alimentare di tipo mediterraneo, possa aumentare il **ferro** e il cromo nel sangue, elementi fondamentali per una buona salute.

La Dieta Mediterranea www.piccin.it

Mangiar bene e star bene con la dieta mediterranea - Keys - 348 pag

1889 da panne riposate www.fattoriefiandino.it

Burro 100% italiano dall'alta qualità del nostro latte

Perdere peso www.nonsolononi.it

La tua dieta con prodotti naturali Noni Goji Mangosteen Acai Aloe

Calcola Tu Peso Ideal Tu-peso-ideal.es/Pesoideal

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 1,42€/sms

Annual Google

Lo studio ha **seguito per 21 giorni le concentrazioni di ferro** e cromo nei pasti serviti alla mensa di un collegio femminile, per capirne la biodisponibilità. Dallo studio è emerso che ad ogni pasto venivano serviti 110 microgrammi di cromo e 18,5 milligrammi di ferro, "una quantità adeguata e utile a prevenire, nelle giovani donne, **carenze di ferro** e cromo", ha riportato lo studio, pubblicato anche sulle pagine del British Journal of Nutrition.

Le giovani donne così, si assicurano **elementi indispensabili grazie ad una dieta equilibrata**. Fondamentali anche in un'età in cui moltissime ragazze decidono di avere un bambino.

La dieta mediterranea è la più varia e sana al mondo e comprende alimenti come **cereali** (pasta, riso, pane), olio extravergine di oliva (per fare il pieno di antiossidanti), frutta e verdura, pesce e carne bianca, ma anche un bicchiere di **vino rosso**, che può fare molto bene.

Un consiglio facile ma che i nostri nonni conoscono bene: una **dieta semplice**, ricca di alimenti sani e del territorio, può davvero fare la differenza, per il nostro benessere e per la nostra linea.

Condividi - Stampa - Commenti (0)

★★★★★ (0 Voti, media: 0 di 5)

Tag: [Frutta](#), [Verdure](#)

Primo Piano

Allenamento per dimagrire fai da te: tanti esercizi utili



Dieta dei funghi: dimagrire con gusto



Ricette light: antipasto prosciutto e papaya

In Evidenza

Dimagrire in fretta la pancia e le cosce



Dieta vegetariana, va bene anche per i bambini



Correre per dimagrire la pancia e le gambe

[Vedi tutti](#)

Leggi Gratis le news sul tuo iPad con NanoPress

Scarica subito! Disponibile su **App Store**

Iscriviti alla newsletter

Inserisci la tua email **Iscriviti**

Segui Dieta

cerchiasa.it **Cerchi casa?**
Trova subito quella giusta per te sul portale n°1 in Italia

Conto Corrente Arancio
Carta di credito e prelievi gratis. Scopri i vantaggi!

PrezzoFelice.it
Risparmi con i tuoi amici, con sconti fino al 90%!

Donne dedichiamoci un po' di tempo.
Tendenze, cucina, fitness, di tutto di più.

Sondaggio del giorno

Cosa fai quando vuoi perdere qualche chiletto di troppo?

- Riduco drasticamente le calorie
- Vado a correre o in palestra
- Cerco di evitare gli aperitivi e gli stuzzichini
- Vado dal dietologo
- Cerco di consumare più frutta e verdura
- Salto un pasto al giorno
- Mangio le barrette dietetiche
- Altro (scrivilo in un commento)

Vota

[Vedi i risultati](#) | [Altri sondaggi](#)

Ultime foto

Dieta Scarsdale



Dieta Vegetariana E



Dieta Del Pesce



Dieta Flachi Per Dimagri...



Dieta Del Prosciutto



Dieta Per Pelle Perfetta

[Vedi tutte le foto](#)

Alimentazione

Antiossidanti
Calorie
Gruppi Alimentari
Indice Glicemico
Integratori
Integratori Dietetici

Ultimi video

Aerobica per



Addominali:



Perdere peso