

**SPECIALE DOPING: COSA RISCHI SE IMITI I CAMPIONI "SCORRETTI"**

# FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (in ITALIA) N. 158 APRILE 2016

**BRUCIA  
600  
CALORIE  
IN 45 MINUTI**  
senza troppa fatica

**VIA LE  
MANIGLIE  
DELL'AMORE!**

**ALIMENTAZIONE  
LA GRANDE RIVINCITA  
DEI CARBOIDRATI!**

**SALUTE  
ALLERGIE: DIFENDITI COSÌ  
AL LAVORO, IN GIARDINO,  
IN CASA, IN AUTO, IN VACANZA**

**PSICOLOGIA  
IL SEGRETO DEI VINCENTI?  
SCOPRILO QUI pag.62**



**NORD - CENTRO  
SUD - ISOLE**  
**37**  
**PERCORSI  
PER CHI AMA  
CORRERE**

**26 SITI  
DOVE COMPRI  
SPENDENDO  
MENO**

**SESSO E COPPIA  
IL MANUALE  
DEL  
PERFETTO  
TRADITORE**  
(scritto da chi  
la sa lunga...)



ISSN 1722 - 6104 60158  
CAIRO EDITORE  
771722 610006

Articolo sul Metodo Wellbeing apparso su "For Men Magazine"

Marzo 2017

**IL METODO WELLBEING E LO SPORT**



latte caldo perché il calore, questo è provato, **concilia il riposo**».

Esagerare con le rinunce può essere **controproducente**. Lo sa bene il dottor Luca Naitana, biologo nutrizionista a Orbetello (Gr), che ai calciatori consiglia il metodo Wellbeing: «Via pizza, pane, carne rossa, insaccati, dolci e latticini. Prima colazione con **yogurt di capra** o di soia, un cucchiaino di olio di semi di lino, un cucchiaino di seme oleoso e di grano saraceno macinato, frutta. Spuntino: frutta, mandorle, acqua, **succo di mirtillo** e 70 g di **teff**, un cereale integrale a basso indice glicemico che contiene l'equivalente proteico di un uovo.

Pranzo: si inizia con verdura cruda, pasta di **kamut** (o di farro o riso integrale) e verdura cotta. A cena: verdure crude con carni bianche o pesce.

Fondamentale, l'integrazione con la **clorofilla**, detta anche "il sangue verde": riduce i tempi di recupero dopo un intenso impegno sportivo, aumenta la massa muscolare e la resistenza perché ossigena velocemente le cellule».

