



# IL VADEMECUM PER UNA RIPARTENZA IN TUTTA SALUTE

Alcuni cibi ci aiutano ad affrontare al meglio il cambio di stagione, tra questi non può mancare la frutta secca perché è un'ottima fonte di proteine vegetali, è ricca di fibre, sali minerali, vitamine, sostanze antiossidanti e acidi grassi Omega 3 e Omega 6



**BE-KIND, la prima barretta con oltre il 70% di frutta secca e ingredienti naturali, è uno snack buono, sano e nutriente, che permette di assumere la giusta quantità giornaliera di frutta secca**

## Perché scegliere BE-KIND?

Perché è una barretta ricca di frutta secca e fibre, ha pochi zuccheri e non contiene glutine, aromi, coloranti, conservanti artificiali e lattosio



### Per rimanere in forma

Prima e dopo l'attività fisica, è importante consumare uno snack leggero, facilmente digeribile, povero di grassi e ricco di proteine e carboidrati a basso indice glicemico. Le barrette BE-KIND Protein, con 12g di proteine, rappresentano lo spuntino perfetto per tutti gli sportivi.



### Per una pelle sana

Grazie ai suoi ingredienti naturali e bilanciati, BE-KIND aiuta a mantenere la pelle morbida, elastica e luminosa. Mandorle, noci e nocciole sono infatti ricche di vitamine del gruppo E, responsabili dell'elasticità, e di antiossidanti grazie alla presenza di rame e Omega 3. Una barretta BE-KIND al giorno aiuta a contrastare le imperfezioni della pelle.

## Le sane abitudini alimentari per completare la tua routine del benessere

Durante i mesi autunnali e invernali è importante consumare:

**CEREALI**, come l'avena che contiene proteine, sali minerali e triptofano, precursore della serotonina

**UVA**, ricca di vitamine e sali minerali. La buccia dell'uva rossa è inoltre ricca di polifenoli che riducono l'accumulo di grassi nel fegato e di zuccheri nel sangue

**LEGUMI**, per mantenere l'intestino regolare e avere più energia

**MELE**, per tenere sotto controllo l'indice glicemico

**VERDURE A FOGLIA VERDE**, come bietole, verza e spinaci, ricchi di vitamine e con un'azione antiossidante e antietà

**CACHI**, preziosi per le loro proprietà diuretiche e drenanti; grazie al potassio apportano energia e rinforzano il sistema immunitario

**FRUTTA SECCA**, noci, mandorle, anacardi, nocciole, tutti frutti oleaginosi che donano energia al nostro organismo in quanto ricchi di ferro, magnesio, potassio, fosforo, zinco e Omega 3

**MANDARINI E ARANCE**, ricchi di vitamina C per rinforzare le difese immunitarie e rallentare l'invecchiamento delle cellule