

# DONNA MODERNA

23 dicembre 2010

news

## Istruzioni per l'uso

### Ricette gustose e light.

In questi giorni di festa è facile cedere ai peccati di gola, ma con l'età è meglio stare attenti. Maria Makarovic, specialista in Scienze dell'alimentazione, dà i buoni consigli per gustarsi il Natale senza esagerare.

#### ● Baccalà & lenticchie.

Si al baccalà ricco di omega 3, che aiuta a controllare la pressione. Più lenticchie (fonte di fibre) e meno cotechino e zampone: sono miniere di grassi saturi dannosi per il cuore. Occhio ai bolliti se si soffre di meteorismo.

#### ● Pandoro o panettone?

Meglio il primo, meno rischioso per il colesterolo, per le calorie (330 contro 450) e perché ha meno burro (16 per cento contro il 20).

● E per il cin cin... Una (sola) coppa di champagne o di prosecco è la scelta più light: ha 70 calorie e contiene polifenoli che riducono i rischi cardiaci e di ictus.

4

### Mare d'inverno.

Un clima mite anche nella stagione fredda, un mare cristallino che scalda il cuore e tante opere d'arte da visitare mescolando relax e cultura: un sogno che si avvera! Dove? A Malta, con i pacchetti vacanze dedicati agli anziani e che prevedono accompagnatori e guide per viaggiare in pieno comfort. Una settimana, da 399 euro (tel. 0636210300).

di Valeria Colavecchio  
ha collaborato Cecilia Cristoforetti



1

**Al caldo con un clic.** Dimenticate la copertina sulle ginocchia. Per gli over 65 freddolosi ci sono i termofori elettrici Medisana: colorati, confortevoli e sicuri si spengono automaticamente e segnalano con allarme acustico un eventuale surriscaldamento. Con tanti modelli su misura per riscaldare nuca, schiena e piedi ([www.medisana.es/it](http://www.medisana.es/it), da 44,90 euro)!



2

### Chic e comodo il

**Moon Boot da città.** Per le vacanze di Natale sulla neve e non solo, non possono mancare i Moon Boot: caldi, confortevoli e antiscivolo, per evitare pericolose cadute! Il nuovo modello ha una forma più affusolata, è leggero e non ingombrante, così si può usare anche in città (99 euro, [www.moonboot.it](http://www.moonboot.it)).

3

**Il cordless più vintage che c'è.** Stile e semplicità s'incontrano nel cordless DP 01 di Punkt. L'elegante linea vintage ha un display grande e ben visibile. E, grazie alla pratica base, si possono digitare i numeri senza nemmeno alzare la cornetta. Lo firma il designer cult Jasper Morrison (189 euro, [www.punktgroup.com](http://www.punktgroup.com))!

