

La scienza lo dimostra: questi alimenti fanno vivere più a lungo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storvid=11894>

Questa Ã la migliore colazione possibile per chi cerca di coniugare gusto e benessere senza compromessi. I di sostanze nutritive che sono strettamente associate alla prevenzione di diverse malattie croniche. I longevitÃ cardiovascolari. Ha inoltre proprietÃ e il antiossidanti che contribuiscono a ridurre ulteriormente questi rischi.

La scienza lo dimostra: questi alimenti fanno vivere piÃ a lungo.Ã UnÃ studio americano, che ha coinvolto ben 100.000 persone, ha concluso che il consumo frequente di noci (tra anche mandorle, noci, anacardi ecc) protegge efficacemente dall'insorgere di molte malattie croniche.

Verdure a foglia verde

È possibile mangiare i cibi di stagione e al tempo stesso proteggerci dai rischi della dieta sbagliata? Ecco questi cibi che lo favoriscono da preferirli.

Se ne può mangiare tutto e basta a mantenerli nella vostra dieta!Ã

Clicca sulle frecce della foto per scoprirli. E fin che ci sei scopri

anche i **50 alimenti che piÃ dannosi per la salute**

Alimenti che allungano la vita

Mirtilli

Noci