

Con la consulenza di
PETRA SCHROTT,



Responsabile
Marketing di
Sodastream Italia.

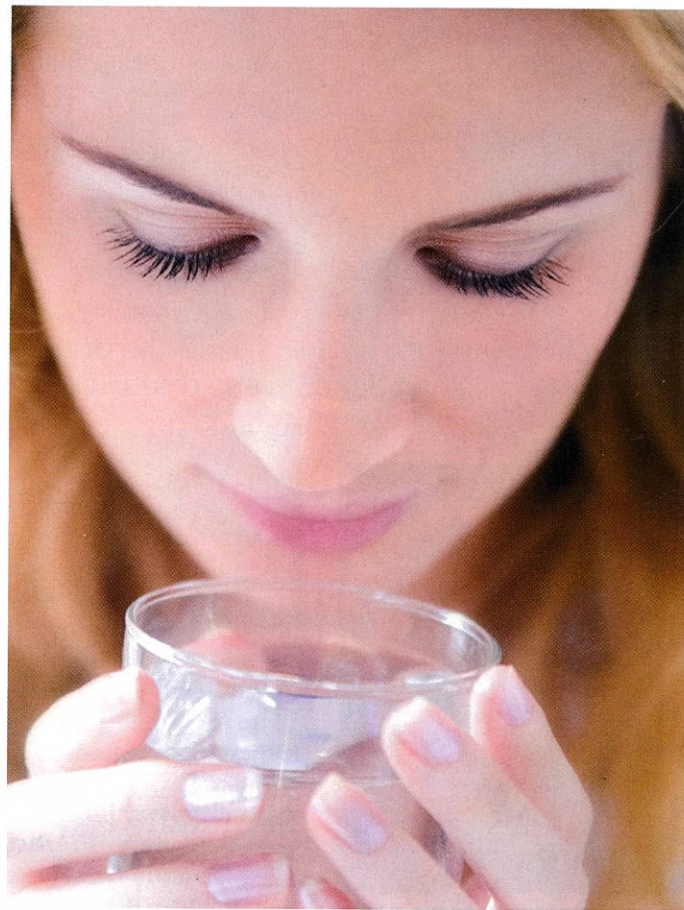
Succhi & Co

Stanca di bere la solita acqua?

Mantenere l'organismo ben idratato è una priorità. Per "stuzzicare" la sete, rispettando gusto e salute, puoi preparare in casa deliziose bibite idratanti... e pure detox!

di Monica Bratte

Bere, bere, e ancora bere. Che sia per sentirsi più leggera, per depurarsi o anche per sgonfiarsi e combattere cellulite e rotondità dovute alla ritenzione idrica, c'è più di un buon motivo per ricorrere al bicchiere, specie d'estate quando l'esigenza primaria di ognuno è di dissetarsi. **Essenziale per la vita, l'equilibrio idrico regola ogni prestazione dell'organismo, sia fisica sia mentale, e quando viene a mancare è causa di non pochi problemi,** come conferma la scienza. Dai danni a reni e cuore, con l'aumento del rischio di sviluppare calcoli renali e infezioni alle vie urinarie e al colon, al rallentamento delle attività cerebrali, che se nei casi più ottimistici degenerano in mal di testa, non è raro comportino stati confusionali e depressione. A parte una maggiore sensazione di affaticamento e spossatezza, ad andarci di mezzo è anche il **metabolismo**, influenzato in maniera significativa dalla quantità dei liquidi assunti giornalmente, e che quando lavora male compromette qualsiasi dieta. Il punto è: stabilita la necessità di idratarsi, come fare quando si fa fatica a mandar giù anche un solo sorso?



Dimagrire? Facile come bere un bicchier d'acqua!

Un recente studio americano, pubblicato sul *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, ha esaminato le abitudini alimentari di 18.300 persone dimostrando come un aumento dell'1% del consumo

giornaliero di acqua sia associato a una diminuzione dell'8,6% dell'apporto energetico complessivo. E non solo: l'incremento ha favorito anche il calo di zuccheri, sodio e grassi saturi contenuti

negli alimenti assunti dai partecipanti. La spiegazione? Merito sia della **termogenesi**, ossia la produzione di calore dell'organismo, attivata non appena viene introdotta l'acqua che da 22 viene riscaldata

a 37 gradi, **in grado di bruciare grassi negli uomini e carboidrati nelle donne**, sia della "spinta metabolica" ricevuta dai muscoli che, quando correttamente dissetati, sono più attivi.

QUANDO BERE È DIFFICILE

La soluzione "personalizzata" che soddisfa anche il palato

Bere poco è una pessima abitudine, che con il tempo danneggia l'organismo.

È pur vero però che non avvertendo lo stimolo della sete, né d'estate e tantomeno in inverno, alcuni se ne dimenticano. Per molti altri è davvero un sacrificio: **difficile lasciarsi attrarre da un semplice bicchiere d'acqua!** Avete mai sentito qualcuno dire: "che buona quest'acqua!", a meno che non si trovasse sulle sponde di una sorgente naturale? Diciamo la verità: quando apriamo il rubinetto, quanto scorre non ha un gusto sempre gradevole, motivo per cui spesso viene a noia.

Tra il bere senza piacere al ricorrere a bevande imbottigliate, che di salutare hanno ben poco, per la maggior parte ricche di zuccheri aggiunti (non a caso alcuni Paesi stanno introducendo una tassa sui cosiddetti soft-drink per coprirne il costo sociale in termini di salute), il passo è breve. La soluzione per sopperire al duplice obiettivo, soddisfare salute e palato (con un occhio anche al portafoglio), è offerta da **piccoli elettrodomestici, i gasatori, che permettono di preparare da noi, comodamente in casa, bibite gustose, idratanti e pure detox!** Si tratta di pratici apparecchi

con cui trasformare l'acqua del rubinetto in gustosa acqua frizzante (3 livelli di gasatura), o anche, grazie a pochi ingredienti (disponibili anche squisiti concentrati alla frutta), in bibite depurative, diuretiche, rinfrescanti, ecc., secondo le proprie esigenze.

UN
MODELLO
DI
SODASTREAM,
PER PRODURRE
BIBITE IN
CASA.



4 bibite toccasana... a prova di gusto!

Le ricette frizzanti per l'estate

Limone, fragole, menta, arancio e ribes: ecco come preparare deliziose bibite gasate, con gli ingredienti che più ti piacciono e che fanno anche bene! Si può utilizzare frutta fresca oppure i concentrati di per gasatori SodaStream, disponibili in 25 gusti, realizzati con ingredienti sani e di qualità.

BEVANDA DETOX

Ingredienti

- Acqua frizzante a piacere
- Un cetriolo
- Un lime

Preparazione

- 1 Preparate l'acqua frizzante dosando a piacimento con il proprio gasatore la quantità di anidride carbonica.
- 2 Lavate il cetriolo e tagliatelo a fettine sottili. Versate l'acqua frizzante in una caraffa insieme alle fette di cetriolo e aggiungete delle gocce di lime.
- 3 Servite fredda.

Nota
per le sue
spiccate proprietà
disintossicanti, diuretiche
e depurative, il cetriolo
è particolarmente indicato
se si segue un regime
dietetico ipocalorico per
il controllo del peso.



THYME LEMON SPARKLING REFRESH

Ingredienti

- Acqua frizzante aromatizzata con sciroppo di limone
- Alcune fette di limone
- Un rametto di timo

Preparazione

- 1 Miscelate lo sciroppo al limone all'acqua frizzante.
- 2 Aggiungete il rametto di timo e le fette di limone.
- 3 Lasciate riposare per qualche minuto e servite fresco.

BIBITA RINFRESCANTE ALLA FRAGOLA E MENTA

Ingredienti

- Acqua frizzante a piacere
- 3 fragole
- Alcune foglioline di menta

Preparazione

- 1 Versate l'acqua frizzante in un bicchiere alto.
- 2 Tagliate a pezzetti le fragole e aggiungetele all'acqua.
- 3 Lavate le foglioline di menta e aggiungetele alla bevanda.
- 4 Lasciate riposare qualche minuto e servite fresca.

Ricche
di antiossidanti,
potassio e vitamina
C, le fragole sono utili
contro cellulite e ritenzione
idrica. L'aggiunta della
menta rende la bevanda
piacevolmente
dissetante.

SPARKLING CRANBERRY MIMOSAS

Ingredienti

- 1 bicchiere di acqua aromatizzata con sciroppo di ribes nero
- 1 bicchiere di acqua aromatizzata con sciroppo all'arancia
- 1/2 bottiglia di vino bianco

Preparazione

- 1 Mescolate le acque aromatizzate con il vino bianco.
- 2 Guarnite a piacere con di arancio e ribes.
- 3 Servite fresca.

Vero
toccasana,
il ribes nero ha
proprietà antiossidanti
e funzioni benefiche
microcircolo. Ide
anche per contras
la ritenzione
idrica.